ENTRE OLAS

RECETAS TRADICIONALES DE LA GOMERA, EL HIERRO Y TENERIFE



Grecy Pérez Amores (Eds.)
Raquel de la Cruz Modino
José Jaime Pascual Fernández
Agustín Santana Talavera
José Antonio Batista Medina
Héctor Moreno Mendoza

PASOS

ENTRE OLAS

RECETAS TRADICIONALES DE LA GOMERA, EL HIERRO Y TENERIFE

Proyecto: *Dinamizando la economía azul: el patrimonio gastronómico marítimo de Tenerife, el Hierro y La Gomera. Exp: 2023/0000 506*

Grecy Pérez Amores

Raquel de la Cruz Modino

José Jaime Pascual Fernández

Agustín Santana Talavera

José Antonio Batista Medina

Héctor Moreno Mendoza

(Eds.)



www.pasosonline.org

Entre olas. Recetas tradicionales de La Gomera, El Hierro y Tenerife/ Grecy Pérez Amores, Raquel de la Cruz Modino, José Jaime Pascual Fernández, Agustín Santana Talavera, José Antonio Batista Medina, Héctor Moreno Mendoza (Eds.) / Tenerife: PASOS, RTPC / 2023/ 203 pp.

I alimentación + II sostenibilidad + III cultura gastronómica + IV recursos marinos / Grecy Pérez Amores, Raquel de la Cruz Modino, José Jaime Pascual Fernández, Agustín Santana Talavera, José Antonio Batista Medina, Héctor Moreno Mendoza (Eds.) / "Entre olas. Recetas tradicionales de La Gomera, El Hierro y Tenerife" PASOS, Revista de Turismo y Patrimonio Cultural. PASOS.

Sistema de Clasificación Decimal Dewey: 300 - 331-392

Edita:

PASOS, Revista de Turismo y Patrimonio Cultural
Instituto de Investigación Social y Turismo
Universidad de La Laguna
Apartado de correos 456
38004 La Laguna. Tenerife, Islas Canarias – España
www.pasosonline.org

Vicerrectorado de Investigación y Transferencia de la Universidad de La Laguna y el Campus Atlántico Tricontinental Canarias.

Diseño gráfico y maquetación: Eilyn Pérez Amores
Fotografías: Grecy Pérez Amores, Raquel de la Cruz Modino, José Jaime Pascual Fernández, Rebeca García Ferrera, Iraultza Izquierdo Darías, Andrea García Rodríguez, Eilyn Pérez Amores, Adrián Valeriano Barroso.

Primera edición, San Cristóbal de La Laguna (Tenerife), octubre de 2023
ISBN (e-book): 978-84-8429-47-6

Lista de Autores/as

Pérez Amores, Grecy. Universidad de La Laguna. España

De la Cruz Modino, Raquel. Universidad de La Laguna. España

Pascual Fernández, José Jaime. Universidad de La Laguna. España

Santana Talavera, Agustín. Universidad de La Laguna. España

Batista Medina, José Antonio. Universidad de La Laguna. España

Moreno Mendoza, Héctor. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. España










3ªTE-1-3943

ENTRE OLAS

RECETAS TRADICIONALES DE LA GOMERA, EL HIERRO Y TENERIFE

Dirección y coordinación, Grecy Pérez Amores

PASOS

Publicación dentro del Proyecto: *Dinamizando la economía azul: el patrimonio gastronómico marítimo de Tenerife, el Hierro y La Gomera (Exp: 2023/0000 506) dirigidos por nóveles investigadores, del Plan Propio de Investigación de la ULL 2022, del Vicerrectorado de Investigación y Transferencia de la Universidad de La Laguna y el Campus Atlántico Tricontinental Canarias.*











AGRADECIMIENTOS

El equipo del proyecto Dinamizando la economía azul: el patrimonio gastronómico marítimo de Tenerife, el Hierro y La Gomera, agradece quienes han hecho posible esta publicación:

Al Vicerrectorado de Investigación y Transferencia de la Universidad de La Laguna, al equipo de gestión y administración del Vicerrectorado y al Campus de Excelencia Internacional (CEI)por la posibilidad de materializar este trabajo.

Al Dr. José Alberto Galván Tudela cuyo trabajo en el marco de la Antropología en Canarias ha supuesto un antes y un después, por este prólogo entrañable que nos recuerda la importancia de que el conocimiento académico vaya más allá de los espacios institucionales.

A Rebeca García Ferrera, Iraultza Izquierdo Darías y Andrea García Rodríguez, que han participado y colaborado en la recogida, selección y clasificación de las recetas, sin las que este recetario no sería posible.

Al alumnado del curso 1º del Grado de Bellas Artes del curso 2022-2023, por su interés y colaboración en la preparación y búsqueda de recetas tradicionales

A Eilyn Pérez Amores por su trabajo en el diseño, maquetación y edición de este recetario.

A las autoras y autores de las recetas que se recogen en estas páginas, por su paciencia, ayuda y la posibilidad de compartirlas, sin las que esta publicación no existiría.

A los propietarios y trabajadores de los restaurantes, cafeterías y bares del Hierro, La Gomera y Tenerife, por su atención, momentos exquisitos y sabrosos platos que nos han demostrado la complejidad y riqueza del patrimonio gastronómico de las islas.

A las pescaderías, cofradías y pescadores del Hierro, La Gomera y Tenerife por su inestimable colaboración y su paciencia

Al Instituto Universitario de Investigación Social y Turismo de la Universidad de La Laguna y a la revista *PASOS: revista de Turismo y Patrimonio Cultural* por su colaboración,

Al equipo del proyecto por su participación, aportaciones y esfuerzo a lo largo del proceso de trabajo.



ÍNDICE





PRÓLOGO

En una reciente publicación sobre la pesca en Canarias, he insistido en la importancia de la implantación, génesis y reproducción de las comunidades pesqueras canarias, indicando cómo estuvieron determinadas fundamentalmente por la producción exportadora de las comunidades agrícolas cercanas, y por la búsqueda de ingresos complementarios, que posibilitaron a las familias y grupos domésticos de pescadores la obtención de productos básicos en calorías. Estamos ante un sector que en sus inicios estaba determinado por su papel en la ayuda al traslado de mercancías agrarias a los barcos anclados en las zonas portuarias. Todo debido a lo que he denominado el carácter no autoreproductor de dicha actividad. Mientras la actividad agrícola era digamos autónoma, la pesquera no. Dicho de otra manera, mientras la actividad pesquera fue en sus orígenes propia de gente pobre y de jornaleros sin tierra, la actividad agrícola mostraba una variedad de clases sociales, de ricos y pobres, que no dependían necesariamente de la pesca para su autoreproducción. Si esto es así, podemos afirmar que el consumo y ocasional venta de pescado fue relativamente escaso en las islas, reduciéndose a lo obtenido en una actividad eventual, el marisqueo y la pesca a caña desde las costas, en periodos de escasa actividad agrícola, por parte de jornaleros y medianeros. Tal actividad estuvo ligada, asimismo, a poblaciones portuarias de habitantes de los puertos pesqueros. Todo tuvo un cambio fundamental a finales del siglo XIX con la aparición de conserveras. Ello asentó la población de pescadores en comunidades, preferentemente en el sur de las islas, abriendo un sector de venta local con la llegada de veraneantes y turistas españoles y de muchos otros países desde los años 50. Ello consolidó el consumo de pescado fresco y de variedades locales de pescado en los restaurantes locales.

Si esto fue así es posible pensar que una consolidación de la dieta pesquera solo tuvo lugar al desarrollarse las comunidades pesqueras relativamente autónomas, transportando de las comunidades agrícolas los productos del campo complementarios. Es en este contexto donde se va consolidando un conjunto de platos, digamos

típicos, derivados de la producción pesquera. Sin embargo, podemos afirmar que tal fenómeno no excluyó el desecho inicial de parte de la producción pesquera, no asociadas con el gusto de las poblaciones agrícolas. Me refiero a pulpos en todas sus variedades y pejes cueros (rape, pez gallo,…). Progresivamente, se fueron introduciendo los tollos de cazón, las potas y los mariscos (langostinos, quisquillas, cangrejos,…), siendo los primeros, producto de la actividad pesquera en el Banco Pesquero Sahariano. Esto debió crear diferencias dietéticas entre las islas orientales y occidentales del Archipiélago. Es por ello que creo de enorme interés que se proceda a registrar las variedades en las recetas de las islas orientales, a fin de obtener un mapa bien contrastado de los gustos y preferencias dietéticas de las Islas Canarias.

El libro "Entre Olas: Recetas tradicionales de La Gomera, El Hierro y Tenerife" es excelente, y cubre una ausencia evidente, ya que se hace del producto pesquero un tratamiento autónomo, lejos de los libros de cocina clásicos. A su vez, favorece la pesca local, ayuda a dinamizar la economía azul y fomenta el conocimiento de la cultura gastronómica marítima de nuestras islas. Podemos afirmar que se trata de un libro bello por sus fotos, útil y necesario. Esperamos que en las próximas investigaciones recoja con mayor intensidad la presencia en la culinaria tradicional de especies demersales, sobre los que se ha ejercido sobrepesca.



Santa Cruz de Tenerife 8 de octubre de 2023

Dr. José Alberto Galván Tudela

PRESENTACIÓN

El consumo y la preparación de alimentos es un proceso complejo que va más allá de las necesidades biológicas y los procesos fisiológicos de la nutrición. No pueden entenderse sin profundizar en la cultura que nos dice qué, cuándo, cómo, dónde y con quién consumimos, estando además contextualizado histórica, geográfica y socialmente. Asimismo, este consumo queda sujeto a la disponibilidad de recursos y al conocimiento requerido para la adquisición y la preparación de los alimentos, un universo que condiciona nuestros patrones alimentarios. En estas páginas hemos querido recoger las recetas que la población de tres de las islas del archipiélago canario, con una fuerte tradición ligada al mar, considera como una parte de su patrimonio gastronómico marítimo. Un ámbito ligado a reglas de preparación, prohibiciones, hábitos, tradiciones culinarias y limitaciones ecológicas que forman parte de la identidad del archipiélago.

El archipiélago canario, de origen volcánico, está situado en la Macaronesia, en el centro oriental del océano Atlántico, justo frente a la costa noroeste de África (coordenadas 27° 37' y 29° 25' de latitud norte y 13° 20' y 18° 10' de longitud oeste). Tiene una superficie total de 36 567 km², divididos en una superficie terrestre de 7447 km²,1920 y una superficie marítima de 29 120 km². Formado por ocho islas, cinco islotes, ocho roques nacidas en momentos distintos a lo largo de la historia, se divide en dos provincias, Las Palmas y Santa Cruz de Tenerife.

Su situación dibuja fondos marinos con una enorme diversidad biológica, que ha sido utilizada por las poblaciones de sus islas, como una enorme despensa que se dibuja desde el marisquero de burgados, lapas y mejillones en la costa, hasta la pesca de profundidad de pelágicos como Peto o Bonito listado. Un recurso que se captura a su paso por las islas desde comienzos del XIX con una flota pesquera local, mediante embarcaciones de pequeño calado que faenan usando artes tradicionales, a la par que se avanza en el consumo sostenible de productos del mar.

“Entre olas. Recetas tradicionales de La Gomera, El Hierro y Tenerife” forma parte del proyecto “Dinamizando la economía azul: el patrimonio gastronómico marítimo de Tenerife, el Hierro y La Gomera” desarrollado desde la Universidad de La Laguna y financiado por el Vicerrectorado de Investigación y Transferencia y el Campus de Excelencia Internacional (CEI), que tiene como objetivo profundizar en la diversidad de los recursos marinos presentes en la cocina tradicional de las islas de Tenerife, La Gomera y El Hierro. Islas con una larga tradición gastronómica ligada al consumo de productos del mar, en las que, sin embargo, no se han desarrollado catálogos ni registros de la gastronomía local tradicional. De ahí la pertinencia de recoger algunas de las recetas que han formado parte de la dieta de estas comunidades de la mano de su portadores y portadoras actuales. Desde sus viviendas, restaurantes, bares y cafeterías, abuelas, madres, padres, cocineros y cocineras, chef, amistades y familiares, han colaborado en esta puesta en común por la recuperación, salvaguarda y promoción de esta particular cultura gastronómica. Platos que se mantienen gracias a la memoria oral y a través de recetarios familiares que pasan de generación en generación entre quienes hacen de la cocina un arte, mientras apuestan por los productos de Km 0, respetando las vedas, las preparaciones tradicionales, optando por proveedores locales y manteniendo las técnicas artesanales de pesca.

Una tradición viva en el Hierro, La Gomera y Tenerife, donde el consumo de pescado está muy arraigado entre la población, y en el que muchas de las recetas están siendo también actualizadas para dar respuesta a las necesidades de las y los consumidores y a las transformaciones de los gustos de la población, producidos por los flujos turísticos y las migraciones. Un proceso que se enfrenta además a los problemas de disponibilidad de los productos necesarios para mantener las recetas, motivados por la escasez de algunos ingredientes debido a los cambios de la temperatura del mar, la contaminación de las costas o la presión pesquera. La respuesta más común ha sido acoger propuestas innovadoras que, usando los productos locales y partiendo de la materia prima más ancestral, desarrollan platos enraizados en los sabores de sus costas que continúan representando a las islas.

Para una pervivencia de los platos aquí recogidos, la investigación ha dejado claro la importancia de contar con suministros fiables, constantes, y de calidad. En un siglo XXI donde se valora el uso de productos frescos y sanos como seña de calidad, quienes ofertan estas recetas apuestan por conservar la tradición, a la par que se reconcilian con modos de hacer y de relacionarse con la cultura gastronómica. Estas recetas, forman parte de un producto que puede convertirse en un estandarte de la gastronomía isleña en un contexto en el que los destinos turísticos buscan diferenciarse en torno a valores como estos. Una realidad que no pasa desapercibida por quienes visitan las islas, con predominio de población local, peninsulares y europeos.

Pero ¿por qué estos platos se entienden cómo tradicionales? La población entrevistada en las tres islas considera que se trata de recetas que forman parte de una tradición culinaria reconocida. Por ejemplo, mientras en el Hierro priorizan que se trate de recetas típicas, en La Gomera ponen énfasis en la antigüedad, mientras en Tenerife que formen parte de la cultura local. Una cultura que conserva la preparación de ciertas recetas en momentos significativos del año, como son la Semana Santa donde el consumo de productos del mar crece en el formato de Potajes de Vigilia o Cazuelas en Tenerife. La Navidad con su Cherne encebollado o el pescado salado en La Gomera. O en Fiestas como la del Carmen en el Hierro con la preparación de Pastel de marisco y en La Gomera con el Marmitaco de atún. Todo ello, marcado por formas de preparación y consumo de productos marinos que no pueden pensarse separados de los diversos patrones de consumo y preferencias culinarias.

Por ejemplo, entre las especies más consumidas del Hierro tenemos el Peto, la Vieja, el Rabil, seguidos de las Lapas, la tuna, el alfonsiño y el bonito listado. Sin embargo, es poco común el consumo de Sardina, Erizo o la Cabrilla. En La Gomera por su parte, abundan las lapas, el pulpo, langostino, chocos y mero, siendo menos común el consumo de Camarón, Tollos y Chipirones. Mientras en Tenerife es muy común el consumo del camarón, el pulpo, la cabrilla, y el alfonsiño, no forman parte de sus recetas más populares el gallo, el barrilote o el bonito listado.

También hay formas de preparación más comunes en unas islas que en otras, como es el caso de la preparación a la espalda o en salsa en el caso del Hierro, acompañado de mojo queso. En la Gomera abundan los preparados a la plancha y los encebollados y en Tenerife son comunes las preparaciones en forma de cazuelas, fritos y acompañadas con papas. Asimismo, hay diferencia de especies y formas de preparación según nos alejamos de la costa, dándose que, en comunidades del interior de las islas, las recetas son más genéricas y las especies que se usan más variadas para una misma receta. Mientras, hacia la costa, los platos se hacen más complejos y las especies más locales. Diferencias que nos hablan, no solo de las preferencias culinarias de cada isla, sino de las adaptaciones que han tenido y siguen teniendo lugar en las mismas, ligadas a los modos de preparación de cada localidad y a la pervivencia de los conocimientos destinados a identificar, limpiar, cortar y preparar estos productos.

Las islas trabajadas en este proyecto también dibujan la diversidad de la geografía y su topografía submarina, marcadas por diferencias importantes entre las profundidades de su plataforma marina, Por ejemplo, mientras La Gomera presenta una plataforma extensa, Tenerife y El Hierro descienden bruscamente hasta más de 1.000 m. Una realidad que marca el devenir de las diversas actividades, costumbres, medios y formas de gestión de estos recursos, por ejemplo, los túnidos, con las ventajas que eso supone. Sin embargo, esto no se traduce en una comercialización o en un consumo local de este producto de calidad, sino que es exportado, mientras compramos pescados venidos de otras latitudes, con la problemática medioambiental que esto supone.

Este trabajo ha dejado entrever la necesidad de trabajar en el fortalecimiento de los canales de consumo, venta y conservación. También en fomentar la potencialidad de las industrias de salazón y conservas, con presencia en estas islas en el pasado, que aún se conservan entre muchas familias para consumo privado. Técnicas como el embotado en aceite o escabeche de túnidos y otras especies, el encurtido de burgados o las jareas, entre otros formatos de conservación tradicionales que poco a poco están siendo sustituidas por la ganancia de latas y otros productos envasados fuera de las islas.

Entre olas. Recetas tradicionales de La Gomera, El Hierro y Tenerife forma parte de una estrategia pensada para revalorizar el producto pesquero local, frente al foráneo, recuperando formatos de preparación tradicional, que entendemos, pueden resultar clave para incrementar su consumo, la valorización del producto local y avanzar en materia de soberanía alimentaria. Un recetario útil para profesionales, restauradores y para el público en general que quiera sumarse a la tarea de no dejar en el olvido las trayectorias culinarias de quienes nos han precedido. Es vital trabajar en la sensibilización sobre las características nutricionales de los productos marinos y en la promoción del consumo de productos pesqueros.

Para ello te presentamos más de 50 recetas tradicionales en versión PDF descargable gratuitamente en las que sumergirte en los sabores, aromas y texturas de cada isla. Son parte de una tradición sumergida en cebolla, pimiento, ajo, comino, orégano, tomillo, perejil, laurel, cilantro, azafrán canario, agua de mar y sal arrancada de las piedras de la costa y las salinas, y queremos compartirla contigo.


RECETAS DE LA GOMERA

LA GOMERA

Con una superficie de 369,76 km es la tercera más pequeña del archipiélago canario, estando dividida en 6 municipios que se reparten en una geografía moldeada por la erosión. Su historia nos habla de un pasado ligado al mar, donde la pesca y la industria conservera tuvo un gran peso y en la que la salazón y la salmuera eran técnicas muy utilizadas. Hoy, Valle Gran Rey y Playa Santiago siguen teniendo protagonismo con la cofradía de Ntra. Sra. del Carmen en Valle Gran Rey y su flota de 25 embarcaciones de pesca artesanal censadas en el 2023. En un Atlántico poblado de especies migrantes, estacionarias y permanentes, la pesca ha sido un recurso vital para esta isla y su gastronomía regional una de las más representativas de Canarias.

La culinaria tradicional con productos marinos de la Gomera está llena de hervidos que dejan brotar el sabor de sus costas y que se acompañan con mojos rojos y verdes, papas y gofio. Asimismo, el atún, el chicharro y la caballa son estrellas de los preparados, donde la cazuela de Bonito sigue estando presente en muchas casas, restaurantes y bares de la isla. Los cambios más importantes tienen que ver con la disponibilidad de los productos y las transformaciones en los gustos nacidas de las migraciones y el turismo, pero también por la evolución en los estilos de vida de la gente más joven y en las preferencias de los formatos más rápidos y sencillos. Por ello hoy es común que las tradicionales cazuelas de aprovechamiento dejen paso a los calamares fritos y a los lomos de atún a la plancha o en mojo. Si bien el pulpo guisado sigue formando parte de la gastronomía de los hogares, bares y restaurantes de la isla, tanto en las localidades de costa como en las de montaña. Algunos platos han ido desapareciendo de las cartas porque nadie los pide por miedo a las bacterias como el medregal, o porque la materia prima es difícil de conseguir, como pasa con la morena frita. No obstante, algunas recetas se mantienen como parte de las tradiciones de fiestas y celebraciones como la Semana Santa con cherne encebollado la lubina salada en las Navidades.

No obstante, las novedades e innovaciones del recetario, el universo de la cocina gomera reconoce la importancia de tener productos frescos con un bajo impacto ambiental, un alto valor alimenticio, y que su

origen sea la cofradía y las pescaderías locales. Esto juega a favor de posicionar la pesca artesanal y el conocimiento sobre los productos de la localidad, intentando no depender de las importaciones, reducir la huella de carbono y apostar por la flota artesanal de la isla. Mantener las tradiciones gastronómicas para que no desaparezcan a la par que valorar los gustos de quienes consumen representa un reto en una sociedad plural y con una gran movilidad.

Esta experiencia culinaria que hoy compartimos contigo, no es solo un listado de platos y preparaciones. Es una evocación contra el olvido y una oportunidad de corresponder con quienes siguen haciendo de la cocina marinera una inspiración para los sentidos. Acompáñanos a conocer los sabores del mar de La Gomera.

ATÚN A LA MARINERA EN ESCABECHE LA GOMERA

La Gomera / San Sebastián

Fabián Mora (Restaurante Caprichos de la Gomera)

Ingredientes

- 600 g de atún en escabeche
- 1/2 Cebolla grande
- 1 Pimiento rojo
- 3 dientes de ajo
- ½ de cucharadita de comino
- 150 ml de vinagre de vino
- 150 ml de agua

Elaboración:

Se pica la cebolla, el pimiento, el ajo y se sofríe en una cazuela durante 5 minutos aproximadamente.
Se incorpora a la cazuela el comino, el vinagre y los trozos de atún en escabeche.
Se añade el agua y se deja cocinar sin que se seque el caldo.
Tiempo: 20 minutos aproximadamente.

Acabado y presentación

Se sirve en plato el atún con abundante salsa.





La Gomera/San Sebastián

Gregoria Martín Herrera

Ingredientes

- 600 g de atún
- ½ cucharadita de orégano
- ½ cucharadita de tomillo
- ½ cucharadita de sal
- 100 ml de agua
- 200 g de gofio
- 3 cabezas de ajo
- 1 Pimienta roja
- ½ cucharadita de pimienta en polvo
- ½ cucharadita de comino
- 1 cucharada de aceite
- 3 Papas
- 100 ml de vinagre

Elaboración:

Se pican los filetes de atún en trozos pequeños y se pone a guisar en un caldero con el agua, la sal y el orégano, para que le dé sabor y el vinagre para que el atún quede más blanco durante 15 minutos.

Para la preparación del mojo rojo necesitamos añadir a la mortera; ajo, comino, pimiento rojo, pimiento molido, tomillo y sal, se le añade el aceite a medida que se muele.

Cuando el atún está listo, se saca del agua y se pone en otro caldero, donde se le añade el mojo rojo y se calientan juntos unos 10 minutos.

Por otro lado, se pelan y se guisan papas enteras durante unos 30 minutos aproximadamente o hasta que estén blandas y, se amasa un poco de gofio para acompañar el atún.

Acabado y presentación

En el plato se sirven varios trozos del pescado, con abundante salsa, se acompaña con las papas guisadas, un poco de gofio amasado y un poco de queso de cabra fresco.






ARIACHI SEGUNDO
BALU



Puerto de San Sebastián

La Gomera / Vallehermoso

Cesar Hernández (Bar Restaurante Las Chácaras)

Ingredientes

- 600 g atún fileteado
- 75 g de sal gorda
- 100 g de aceite
- 150 ml de mojo rojo
- 4 papas para la guarnición

Elaboración:

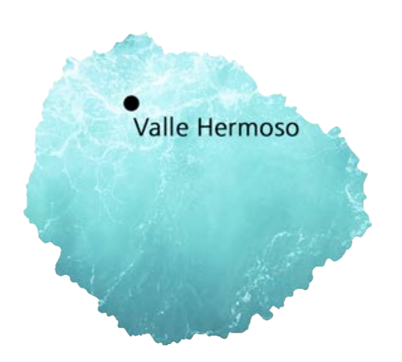
Se trocea el atún y se sofríe en una sartén con el aceite y un ½ cucharadita de la sal durante 10 minutos aproximadamente hasta que se dore cuidando que se queme.

Se hace una fritura aparte con el mojo rojo y se mete el atún para que hierva con el mojo unos 10 minutos.

Se ponen en agua y sal gruesa con las papas limpias y sin pelar en un cazo grande a cocer a fuego medio-alto durante unos 20 minutos. Tras esto se les quita el agua para que se arruguen, haciendo saltar las papas. Un proceso que consiste en cocinar durante unos 10 minutos más las papas sin agua y a fuego lento, haciendo movimientos circulares, secándose con la sal en la corteza.

Acabado y presentación:

El atún se sirve bañado con el mojo hervido y acompañado de papas arrugadas como guarnición





La Gomera / Valle Gran Rey

Restaurante Paraíso del mar

Ingredientes

- 600 g de atún
- 3 cabezas de ajo
- ½ cucharadita de pimienta
- 0,50 g de sal gorda
- ½ cucharadita de comino
- 100 ml de vino blanco
- 50 ml de vinagre
- Un ramillete grande de perejil
- Una pizca de pimienta picona
- 50 ml de aceite

Elaboración:

Se prepara un majado triturando el ajo, el comino, la pimienta, la pimienta picona y el perejil. Se le añade el aceite, un chorrito de vinagre y un chorrito de vino.
Se corta el atún en filetes y se pone el majado durante 10 minutos para que el sabor entre en la pieza.
Se calienta la plancha a la plancha con la sal y cocinamos los filetes entre 2-3 minutos por cada lado hasta que esté dorado.

Acabado y presentación:

Se sirve el filete poniendo de nuevo el majado por encima.
Puede acompañarse con papas arrugadas y ensalada como guarnición.





La Gomera / Vallehermoso

Mercedes Aguiar Rizo

Ingredientes

- 400 g de atún en filetes
- 1 Ajo
- Un ramillete de perejil
- 100 ml de vinagre de vino
- 100 ml de vino blanco
- ½ cucharadita de orégano
- ¼ de sal gruesa
- ½ cebolla
- 50 ml de aceite

Elaboración:

Se pican el ajo, el perejil y el orégano y se ponen en un recipiente grande con la sal, el vinagre y el vino blanco para hacer un adobo (se aparta cebolla y perejil para la presentación).
Se introducen los filetes de atún en el recipiente con adobo, quedando cubiertos y se deja macerar toda una noche.
Cuando ya se ha macerado lo suficiente, se sacan los filetes de atún del adobo y se fríen en una sartén con poco aceite durante 2 minutos aproximadamente.

Acabado y presentación:

Se corta la cebolla y el perejil muy finamente para cubrir el filete de atún. Se puede acompañar con papas arrugadas o guisadas como guarnición.





ATÚN EN ACEITE

La Gomera/ San Sebastián

Alicia Morales Campos

Ingredientes

- 50 ml de aceite de oliva
- 300 g de atún
- 1 ajo
- ½ de pimienta negra
- un ramillete de orégano

Elaboración:

Se corta el atún en trozos pequeños para que quepa dentro de un envase de cristal que vamos a utilizar para guardarlo.
Se guisa el atún durante 15 minutos con el ajo, la pimienta y el orégano.
Una vez guisado, se toma el atún con cuidado y se pone en un envase de cristal, previamente limpio y se recubre totalmente con el aceite. Se cierra el frasco herméticamente y se guarda en un lugar fresco.

Acabado y presentación:

Se caca del bote el atún cuando se necesite, estando listo para ser utilizado en distintas recetas como en ensaladillas, en mojo hervido, o se saca y se calienta para servir acompañarlo de mojo verde.





La Gomera / San Sebastián

Alicia Morales Campos

Ingredientes

- 300 g de pescado blanco, (bocinegro, pargo, cabrilla, medregal)
- 30 ml de aceite
- agua
- 1 cebolla
- ½ cucharadita de pimentón
- ½ cucharadita de pimiento dulce
- 1 cabeza de ajo
- ½ cucharadita de tomillo
- ½ cucharadita de orégano
- 1 hoja de laurel
- 200 g papas o batatas.
- 100 g de Gofio
- 1 Ajo
- ½ cucharadita de comino
- 50 ml de vinagre de vino
- ½ cucharadita de Sal
- Un ramillete de cilantro



Elaboración:

Se corta el pescado en trozos grandes, y se pasa por el sartén con un poco de aceite durante 10 minutos.

Se pica la cebolla y el pimiento dulce, y se lava bien la cabeza de ajos que se incorpora sin pelar. Se pelan también las papas o las batatas.

Se pone un caldero al fuego con un poco de aceite y se sofríe levemente la cebolla, el pimiento dulce y el ajo y se añaden los condimentos (laurel, orégano, tomillo) durante 5 minutos aproximadamente. Se añade luego bastante agua y se incorporan las papas o batatas. Se deja al fuego durante 15 minutos, estando las papas o las batatas a media cocción. En ese momento se añade el pescado y se cuece durante 20-25 minutos.

Preparación del escaldón:

En un bol se pone el gofio y se le añade poco a poco el caldo de la cazuela (caliente), hasta que quede una masa densa y esponjosa.

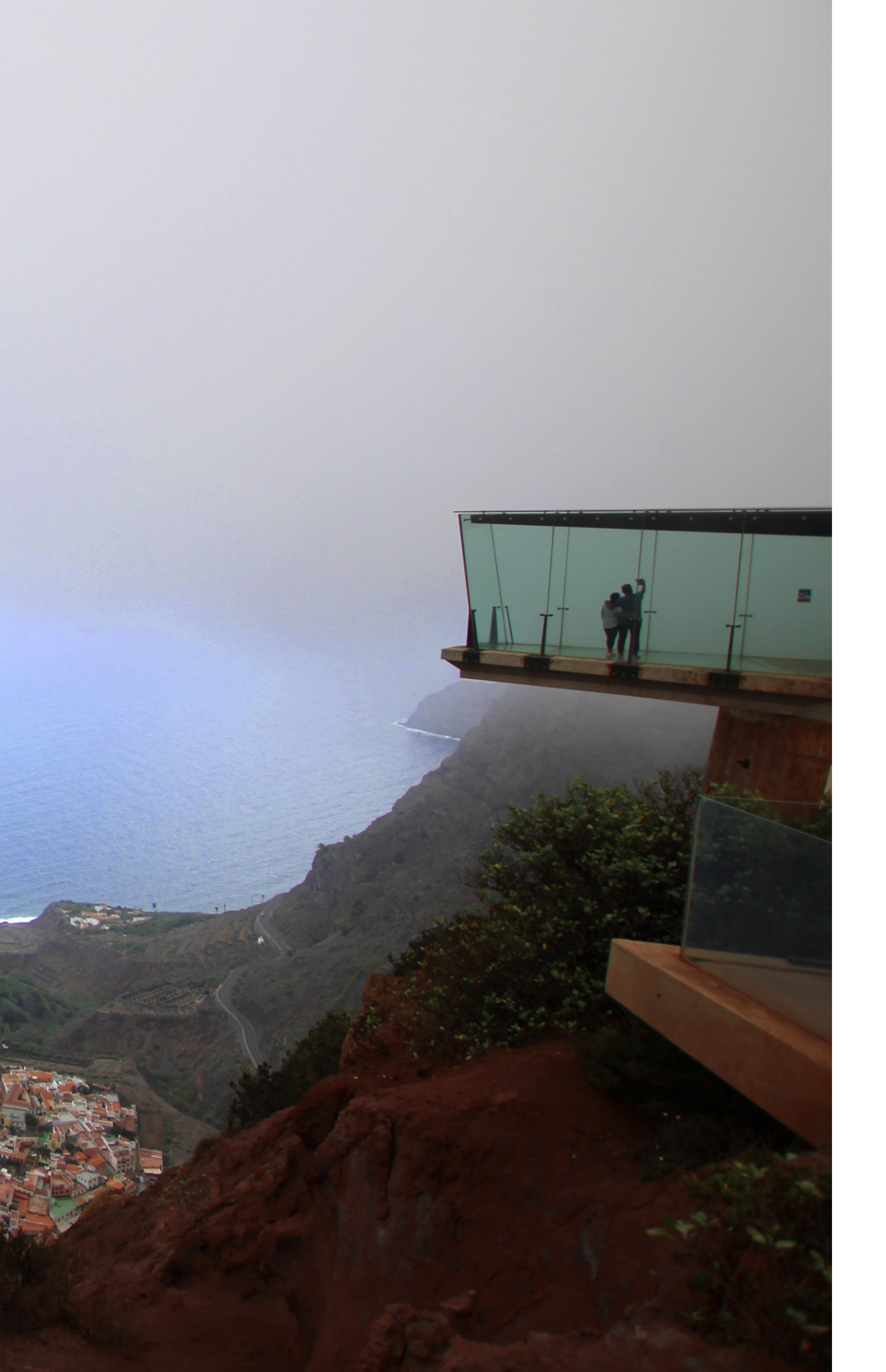
Se prepara un mojo de cilantro, machacando en la mortera el ajo, comino, sal gorda, cilantro y se le va añadiendo el aceite y finalmente una gota de vinagre.

Acabado y presentación:

En un plato se pone un poco de pescado, la papas o batatas y un poco de escaldón con el mojo de cilantro por encima.







Mirador de Abrante en La Gomera

La Gomera / Vallehermoso

Mercedes Aguiar Rizo

Ingredientes

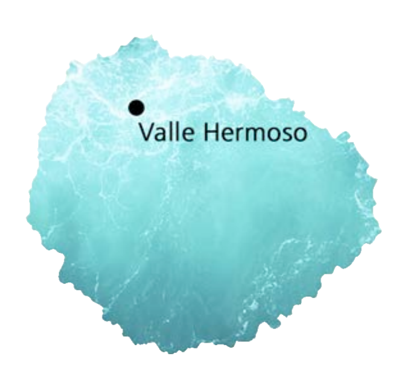
- 200 g de merluza
- 1 huevo
- 1 cerveza /o un vaso de agua con gas
- 100 g de harina de trigo
- Un ajo
- Un ramillete de perejil
- 50 ml de aceite
- ½ cucharadita de sal
- Un limón

Elaboración:

Se corta la merluza en tiritas y se ponen en un plato con un chorrito de limón y un poco de sal durante 5 minutos.
Se hace un majado de ajo, perejil y aceite.
Se mezcla el huevo, la harina y la cerveza, y a esto se le añade el majado.
Las tiras de pescado se rebosan en la masa y luego se fríen en una sartén con aceite a fuego alto hasta que estén bien doradas.

Acabado y presentación:

Se pueden acompañar en el plato con papas fritas o guisadas.





La Gomera/San Sebastián

Gregoria Martín Herrera

Ingredientes

- 3 caballas
- 1 cebolla
- 50 ml de aceite de oliva
- Un ramillete de perejil
- 1 ajo
- 100 g de harina de trigo
- 2 huevos
- 100 g de pan rallado
- ¼ l de leche de vaca

Elaboración:

Primero se guisan las caballas en una cazuela con agua durante 30 minutos. Se sacan y se le quitan las espinas para luego desmenuzarlas.

Se hace un majado con el ajo, el perejil, el aceite y la sal en el mortero.

Se pica la cebolla en cuadrados pequeños y se sofríe en aceite durante 3 minutos hasta que se dore. Se añade la caballa desmenuzada, el majado, la leche y la harina y se cocina a fuego muy bajo el fuego durante 10 minutos aproximadamente, removiendo continuamente hasta obtener una masa homogénea.

Se apaga el fuego y se deja enfriar dentro del caldero.

Se baten los huevos en un recipiente.

Se preparan dos recipientes, uno con el pan rallado y otro con los huevos batidos. Cuando la masa está fría, se puede empezar a dar forma a las croquetas.

Se pasan las croquetas, primero por el bol de huevo y luego por el bol del pan rallado, para que así queden cubiertas.

En una sartén con abundante aceite, a fuego alto, se fríen las croquetas hasta quedar bien doradas.

Acabado y presentación:

Las croquetas se acompañan con papas fritas o ensalada.





La Gomera/ Hermigua

Victoria Laura (Restaurante El Faro)

Ingredientes

- Un puñado de sal gorda
- Un ramillete de perejil
- 1 ajo
- 1 dorada

Elaboración:

Se limpia la dorada y se le ponen unos granos de sal gorda.
Se calienta la plancha y se asa la dorada durante 2-3 minutos aproximadamente por cada lado.
Se corta el perejil muy fino y se pone en un recipiente

Acabado y presentación:

Se sirve la dorada a la plancha con un abundante perejil por encima. Se acompaña de una ensalada variada como guarnición.





La Gomera/ Hermigua

Daisy Ferro (Restaurante Pensión Víctor)

Ingredientes

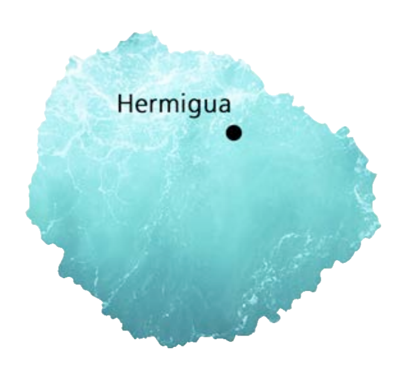
- Una dorada
- 1 ajo
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 10 ml de aceite

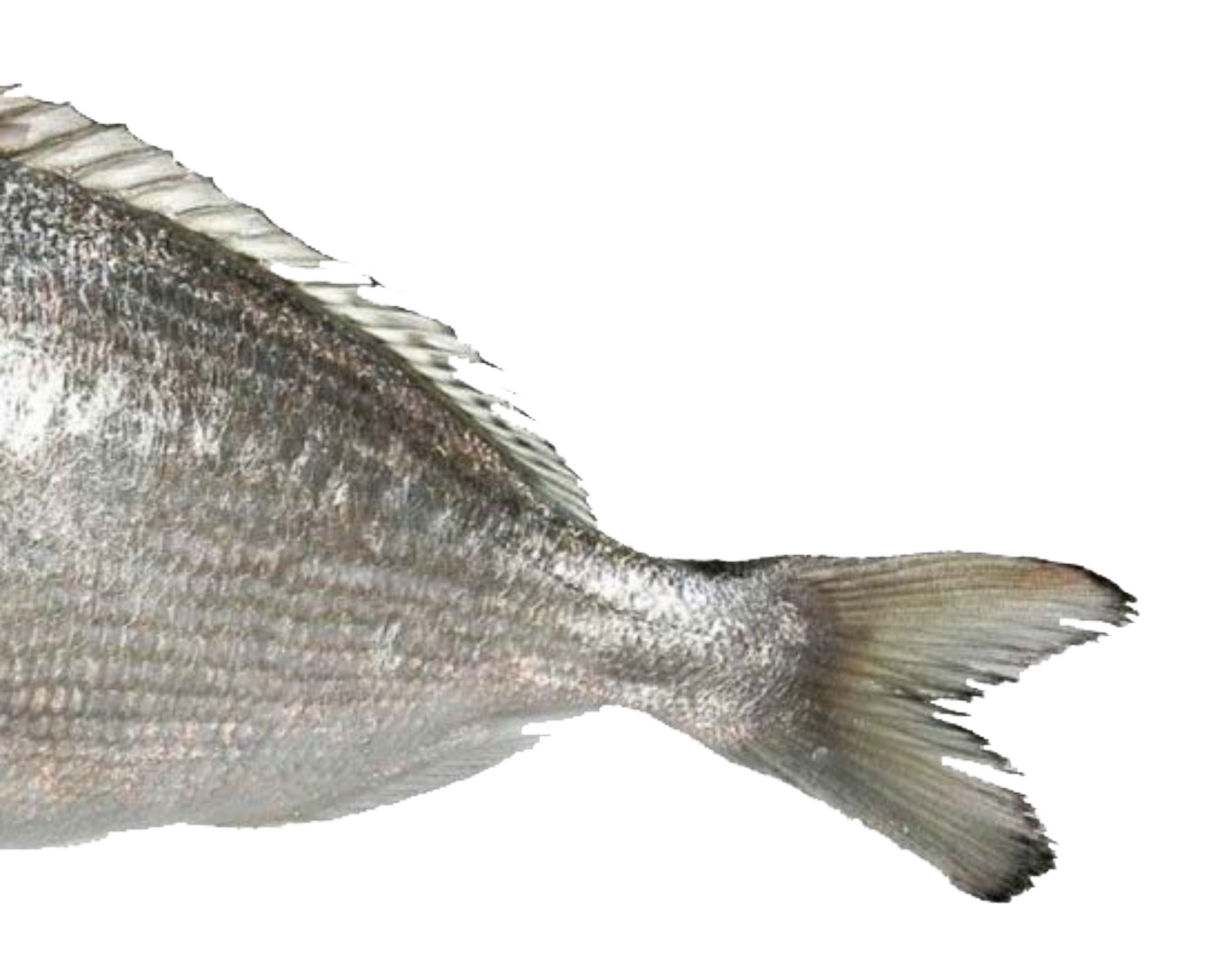
Elaboración:

Se abre y se limpia la dorada.
Se hace un majado de ajo, pimienta y aceite en un mortero.
Se calienta la plancha y se pone la dorada de una pieza durante 5 minutos aproximadamente por cada lado vigilando que no se queme.
Cuando esté lista se le pone el majado por encima.

Acabado y presentación:

Se sirve la pieza de dorada entera cubierta del majado y se acompaña de papas arrugadas y ensalada como guarnición.





FILETE DE CHERNE A LA PLANCHA

La Gomera / Vallehermoso

José Luis (Bodegón Restaurante Agana)

Ingredientes

- 1 filete de cherne
- 1 ajo
- ¼ de cucharadita de cilantro
- 10 ml de vinagre de vino
- 10 ml de aceite
- una pizca de comino
- 2 papas
- una pizca de sal gorda

Elaboración:

Para hacer el mojo verde, se tritura el ajo, el comino, el cilantro, se le añade la sal, el aceite y el vinagre.

Se calienta la plancha y se pone a asar el filete de cherne con unos granos de sal gorda durante 3 minutos aproximadamente por cada lado. Se saca cuando esté bien dorado por ambos lados.

Acabado y presentación:

Se pone en un plato el filete de cherne ya asado y se le pone el mojo verde por encima. Se sirve acompañado de papas arrugadas y ensalada como guarnición.





La Gomera / Valle Gran Rey

José Pablo Carreño Días (Restaurante La Casa de la Playa)

Ingredientes

- 1 peto
- 30 g de sal gorda
- 1 limón
- 3 papas

Elaboración:

Primero se limpia el peto, se corta en filetes y se le pone sal gorda y se exprime el limón.

Se calienta la plancha y se pasan los filetes durante 2- 3 minutos aproximadamente por cada lado, hasta que estén bien hechos.

Se lavan las papas enteras y se ponen en un caldero con agua y sal durante 20 minutos aproximadamente a fuego alto. Cuando las papas estén listas se saca el agua del caldero y se vuelven a poner las papas al fuego hasta que se arruguen, moviendo el caldero continuamente para que no se peguen.

Acabado y presentación:

Se sirve el filete de peto con las papas arrugadas y una ensalada como guarnición.





LAPAS A LA PLANCHA

LA GOMERA

La Gomera/ Vallehermoso

María del Carmen Concepción Fariña (Chiringuito Alcalá)

Ingredientes

- 10 lapas
- un ramillete grande de perejil
- ½ cucharadita de comino
- 1 ajo
- 30ml de aceite

Elaboración:

Primero se limpian bien las lapas con abundante agua
Se hace un majado de perejil, cortando el perejil y el ajo y después añadiendo un poco de comino y aceite en un mortero hasta que quede bien mezclado.
Se calienta la plancha y se colocan en la plancha. Se dejan unos 5 minutos, hasta que la lapa se empieza a despegar de la concha.
Finalmente, se le pone un poco de majado de perejil sobre cada lapa.

Acabado y presentación:

Se sirven las lapas con su concha en un recipiente plano, recién salidas del fuego bañadas en el majado.





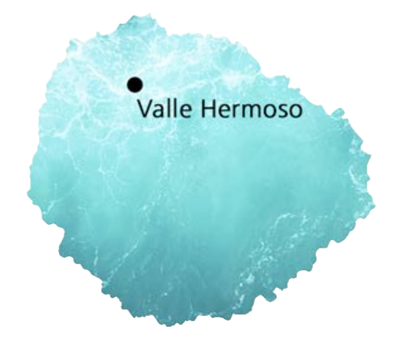
PESCADO ENCEBOLLADO

La Gomera / Vallehermoso

Carmen Delia Mesa Medina

Ingredientes

- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 pimiento dulce rojo
- 2 tomates
- ¼ de cucharadita de pimienta picante
- ½ cucharadita de sal gruesa
- ¼ de cucharadita de comino
- Una pizca de azafrán canario
- 1 hoja de laurel
- 30 ml de aceite
- un chorrito de vino blanco
- 1 cherne, corvina o bacalao





Elaboración:

Si el pescado que se elige está salado, hay que desalarlo, antes, poniéndolo en agua toda la noche. Al día siguiente se escurre y está listo para guisar, en este caso, normalmente no añadiremos más sal a la salsa, ya que el pescado salado da el punto de sal necesaria.

En caso de ser pescado fresco se guisa directamente con la sal en una cazuela con agua durante 20 minutos. Se puede usar una papa como referencia, poniéndola a guisar al mismo tiempo que el pescado, cuando la papa esté lista, el pescado estará en su punto.

Preparación de la salsa

Primero se hace en el mortero un majado, con un diente de ajo, pimienta picante, comino, sal, aceite, azafrán y una hoja de laurel. Cortar las cebollas a estilo juliana, el pimiento rojo en cuadrados pequeños y el ajo en rodajas. Pelar los tomates y picarlos en dados. Se sofríe la cebolla junto con el ajo a fuego lento durante 5 minutos. Se pone el pimiento, una vez rehogado y se añade el majado para sofreír 2 minutos y luego se añaden los tomates, el chorrito de vino y la sal al gusto. Se cocina hasta que hierba un poco unos 5 minutos. En este punto se añade el pescado, ya guisado previamente y se deja rehogar junto a la salsa 3-5 minutos para que tome el sabor.

Acabado y presentación:

Se sirve el pescado cubierto con bastante salsa.



PESCADO AL HORNO A LA MARINERA

LA GOMERA

La Gomera / San Sebastián

María del Rosario Negrín Hernández

Ingredientes

- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1 pimiento
- 1 atún o bacalao
- ¼ cucharadita de comino
- ¼ cucharadita de sal
- 2 ajos
- 10 ml de aceite
- 10 ml de vino blanco
- agua

Elaboración:

Se pica la cebolla en aros y el tomate y el pimiento en dados.

Se limpia y se pica el pescado en trozos medianos

En un recipiente para horno se pone aceite en el fondo para que no se pegue y se va poniendo, primero una capa de cebolla, pimiento y tomate, y seguido una segunda capa de pescado. Volvemos a poner una capa de cebolla, tomate y pimiento, y seguido otra capa de pescado, y se sigue así, cubriendo por capas hasta rellenar el recipiente.

Por otro lado, se hace un majado en el mortero con el comino, la sal, el ajo y el aceite.

Se añade al recipiente con el pescado y los ingredientes el majado, un poco de agua y un chorrito de vino por encima y se mueve con cuidado para que el líquido se filtre entre las capas de pescado y verduras.

Se calienta el horno a 160°C y se pone luego el recipiente en el horno durante 15-20 minutos a 180°C.

Acabado y presentación:

Se sirve en plato llano acompañado de papas arrugadas como guarnición.





SOPA DE ARROZ

LA GOMERA

La Gomera / San Sebastián

Alicia Morales Campos

Ingredientes

- cazuela de pescado
- 100 g de arroz redondo
- 10 ml de aceite

Elaboración:

Se pone al fuego las sobras del caldero de una cazuela de pescado con un poco de aceite hasta que hierva. Cuando esté hirviendo, añadimos el arroz para que se cocine dentro del caldo durante unos 15 minutos a fuego lento.

Acabado y presentación:

Se sirve en un plato hondo, solo el caldo y el arroz. Se puede acompañar con escaldón realizado con el mismo caldo de la cazuela









Plaza en San Sebastián



RECETAS DE EL HIERRO

EL HIERRO

La Isla del Meridiano está marcada por las experiencias ligadas al mar y sus recursos donde se ha apostado, además, por las Energías Renovables y las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones, dentro de otras múltiples iniciativas para lograr la eficiencia energética y sostenible de El Hierro. Con una superficie de 268,71 km² y tres municipios: Valverde, Frontera y El Pinar fue declarada por la Unesco en el 2000 como Reserva de la Biosfera y como Geoparque en el 2014. Sus costas la forman acantilados y malpaís donde se esconden pequeñas calas y puertos pesqueros, entre los que el de La Restinga tiene mucho protagonismo, faenando en el Mar de las Calmas, donde se realiza la pesca de litoral, pero también la captura de grandes túnidos que forman parte de la dieta de la población local y de la foránea.

El mundo de la pesca artesanal ha formado parte de la cultura y la vida de los pueblos y comunidades del Hierro. Con una cofradía: C.P. Ntra. Sra. de los Reyes, en sus aguas faenaban este 2023, un total de 40 embarcaciones, usando artes artesanales de pesca. Una pesca que sigue siendo una parte significativa del suministro de alimentos, junto a la agricultura de subsistencia. Un universo que se sumerge en las transformaciones que marcan no sólo los hábitos de consumo, sino las estrategias de comercialización y las limitaciones y fluctuaciones del mercado.

Son muchas las recetas con productos marinos que conforman la tradición culinaria de esta isla, pasando de generación en generación mediante la memoria oral, en las que predomina el pescado frito, guisado o a la plancha. Platos como la morena frita, las lapas a la plancha, el peto en salsa o la vieja frita que no solo encontramos en las viviendas de sus habitantes, sino en locales de restauración en los que el pescado de temporada reina. No obstante, la excelente salud del recetario tradicional de esta isla, entre los resultados de esta investigación hemos comprobado que, cuanto más te alejas del núcleo pesquero de los pueblos de la costa, los platos se transforman en recetas más genéricas y globalizadas.

Un ejemplo es el salpicón de atún o de pulpo, que puede encontrarse indistintamente en todas las islas o el tartar, un formato de preparación de raíz asiática.

Por otra parte, ciertas recetas han ido transformándose o desapareciendo, dada su poca demanda, el cambio en los gustos, temores por la presencia de ciguatera en especímenes grandes, como es el caso de la tradicional Cazuela de mero o medregal. En la Restinga, por ejemplo, abundan las recetas con especies locales y específicas de la zona y la temporada, siendo posible degustar preparaciones diversas con una misma especie, como ocurre con el peto entre abril y julio, aprovechando la carne para croquetas, cazuelas y otras comidas de aprovechamiento. También es común encontrar, durante las temporadas de captura, el atún Listado en el potaje de vigilia de la Semana Santa o en la tradicional sopa de arroz con la cabeza del peto.

Las recetas que te presentamos a continuación han sido recogidas en contacto directo con las actoras y los actores que hoy mantienen vivas estas preparaciones inmersas en el pasado y el presente de la cocina herreña. Te invitamos a conocerlas, prepararlas y degustarlas, sabiendo que además forman parte de un universo sostenible con apenas huella de carbono maceradas en una actividad económica ligada a la transformación azul.







El Hierro/ La Restinga

Juan Alejandro Morales

Ingredientes

- 4 filetes de alfonsiño
- Un ramillete de cilantro
- 1 cabeza de ajo
- 1 Limón
- 10 ml de aceite de oliva
- ½ de cucharadita de sal marina

Elaboración:

Lavar los filetes de alfonsiño.
Untar la plancha con aceite de oliva y colocar los filetes. Cocinar durante unos 2 minutos (hasta que los filetes sean de color blanco) y retirar la plancha del fuego.
Pelar y cortar los ajos. Lavar y cortar el cilantro en trozos muy pequeños.
En un mortero, añadir el ajo, el cilantro y el aceite y machacar hasta conseguir un líquido homogéneo. Introducir el majado en una salsera para servir luego.
Cortar el limón en gajos y dejar para servir.

Acabado y presentación:

Servir en una fuente los filetes, acompañados de los gajos de limón y del majado en una salsera para poner al gusto. Se puede añadir una ensalada mixta y/o papas arrugadas como guarnición.



El Hierro/ La Restinga

Alejandro Pescador

Ingredientes

- 4 filetes de alfonsiño
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 3 tomates
- ½ de cucharadita de pimentón
- 10 ml de vino blanco
- 20 g de harina de trigo
- 10 ml de aceite
- agua
- una pizca de sal marina

Elaboración:

Lavar y cortar en filetes el pescado.

Pelar y cortar la cebolla en juliana y los ajos en láminas.

Enharinar los filetes de alfonsiño y pasarlos durante 5 minutos por una sartén con aceite bien caliente hasta que estén dorados.

Sacar los filetes y colocarlos en una bandeja de horno.

En la misma sartén, hacer un sofrito con los ajos y la cebolla.

Cuando esté listo, rociar los filetes con el sofrito.

Lavar y cortar los tomates en rodajas y añadirlos a la bandeja del horno. Poner también la sal, el agua, los pimientos y el vino blanco.

Precalentar el horno a 160°C e introducir el recipiente en el horno a 200°C. durante 30 minutos.

Acabado y presentación:

Servir acompañado de papas arrugadas como guarnición.







Bonito
Pejeperro
CABRILLA
13,00
ALFONSIÑO
12,00
CATALUFA
VIEJA

BACALAO ENCEBOLLADO EL HIERRO

El Hierro/ Valverde

Restaurante La Igualdad

Ingredientes

- 1 kg de bacalao
- 4 cebollas
- 1 cabeza de ajo
- 2 tomates
- 1 cucharada de pimentón de la Vega
- un ramillete de perejil
- una pizca de azafrán canario
- 1 hoja de laurel
- ½ cucharadita de comino
- un ramillete de tomillo fresco
- ¼ de cucharadita de Pimienta negra
- 20 ml de aceite
- 50 ml de vinagre de vino
- agua
- una pizca de sal marina



Elaboración:

En un caldero con agua y sal se pone a guisar el pescado durante 20 minutos, con cuidado de que no se desmenuce. Cuando esté listo se escurre el agua.

Pelar y trocear las cebollas y los ajos. en juliana. Lavar y cortar el pimiento, los tomates, el tomillo, el laurel y el azafrán.

En otro caldero se prepara un sofrito con las cebollas, los ajos, el pimiento, los tomates y el perejil, durante 5 minutos aproximadamente, removiendo hasta que dorado

En un mortero, se ponen a majar los ajos, la pimienta negra, el perejil, el comino y un poco de sal al gusto. A esto se le añade un chorrito de vinagre de vino.

Se mezcla el majado con el sofrito del caldero y se dejar hierve la salsa unos 3 minutos.

Se coloca el pescado guisado dentro de la cazuela con la salsa y dejar cocinar a fuego lento durante otros 10 minutos.

Acabado y presentación:

Servir acompañado de papas arrugadas con mojo verde y rojo como guarnición.



El Hierro/ La Restinga

Restaurante Casa Juan

Ingredientes

- 1 Kg de camarones
- 50 g de harina de trigo
- 1 huevo
- 1 limón
- 20 ml de aceite de oliva
- una pizca de sal marina

Elaboración:

Lavar los camarones con agua y escurrirlos en papel hasta dejarlos bien secos.

Batir un huevo en un bol y poner, en otro recipiente la harina.

Una vez secos los camarones, bañarlos en el huevo batido y pasarlos por la harina. Colocar los camarones con cuidado en un plato.

Cuando todos los camarones estén pasados por el huevo y la harina, poner al fuego muy alto una sartén con el aceite. Cuando el aceite esté bien caliente se pone a freír durante 2 -3 minutos los camarones rebozados con cuidado de no romperlos. Sacarlos y escurrir el aceite sobre un papel

Trocear el limón en gajos

Acabado y presentación:

Servir en una fuente acompañados de un o dos gajos de limón. Puede acompañarse de mojo queso y otras salsas.









La Restinga

El Hierro/ La Restinga

Rosa Elvira

Ingredientes

- 1 kg de atún listado
- 1 cebolla
- 7 dientes de ajos
- 1 kg de papas
- 1 pimiento rojo
- 1 zanahoria
- 2 tomates
- 1 hoja de laurel
- una pizca de azafrán canario
- 30 ml de vinagre de vino
- 30 ml de aceite de oliva
- una piza de sal marina

Elaboración:

Pelar y cortar la cebolla, la zanahoria, los ajos. Pelar y lavar las papas.
Lavar y picar los tomates y el pimiento.
En un caldero con un chorrito de aceite poner la cebolla, los pimientos y los tomates picados. Añadir un poco de sal.
En un mortero, majar los ajos con el azafrán y un poco de sal.
Agregar al caldero esta mezcla y añadir la zanahoria, las papas y el laurel. Cubrir con agua y dejar hervir durante 15 minutos a fuego medio, mientras se remueve.
Transcurrido este tiempo, se agrega el pescado y se deja hervir otros 5 minutos aproximadamente, hasta que esté bien cocinado.

Acabado y presentación:

Servir en una fuente el pescado y en otra las papas y mezclar al gusto





El Hierro/ La Restinga

Julio (Restaurante La vieja Pandorga)

Ingredientes

- ½ kilo de peto
- 1 cabeza de ajo
- un ramillete de perejil
- ½ Leche semidesnatada
- 1 lata de cerveza
- 2 huevos
- 1 taza de harina de trigo
- 30 ml de aceite de oliva
- una piza de sal marina

Elaboración:

Lavar y cortar el peto en tiras de unos 4 centímetros aproximadamente.
Lavar y picar el perejil.
Pelar y cortar el ajo en trozos pequeños
En un mortero majar el perejil, el ajo y sal al gusto
Bañar las tiras de peto con el majado.
En un recipiente se pone la taza de harina, el huevo batido, la lata de cerveza y un poco de sal al gusto. Mezclar hasta conseguir una masa homogénea.
Bañar las tiras de pescado en la masa homogénea.
Por último, calentar aceite en una sartén y freír con aceite muy caliente hasta que estén bien dorados.

Acabado y presentación:

Servir en una fuente acompañados con limón y papas fritas como guarnición.





El Hierro/ La Restinga

Restaurante La vieja Pandorga

Ingredientes

- ½ kilo de peto
- 1 cebolla
- 1 cabeza de ajo
- ½ leche semidesnatada
- 50 g mantequilla
- 30 g de pan rallado
- 2 huevos
- 1 taza de harina de trigo
- un ramillete de perejil
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 10 ml de aceite
- una piza de sal marina



Elaboración:

Poner a guisar en un caldero con agua y sal el peto durante 15 minutos. Cuando esté listo, se coloca en una fuente para desmigajarlo.

Pelar y picar muy pequeñito la cebolla y los ajos. Colocar el ajo y la cebolla picadita en una sartén durante 3 minutos aproximadamente hasta que se doren. Cuando estén dorados, se pone el peto desmigajado y la pimienta al gusto. Se añade la harina y se remueve la masa. Cuando esta mezcla esté homogénea, ponemos la leche y volvemos a remover la mezcla hasta que se ligue. Se añade a continuación la mantequilla y se remueve otra vez hasta conseguir una mezcla homogénea.

Se pone la mezcla homogénea en un recipiente y se cubre con un paño húmedo, dejándolo reposar 24 horas al frio.

Tras este tiempo, batimos los huevos y los ponemos en un recipiente. Se da forma a las croquetas, pasándolas luego por el huevo y a continuación por el pan rallado. Por último, se calienta abundante aceite en una sartén y se ponen a freír con el aceite muy caliente

Acabado y presentación:

Servir en una fuente acompañadas de ensalada mixta como guarnición.







El Hierro/ La Restinga

Restaurante El Refugio

Ingredientes

- 4 o 5 cabezas de túnidos según la temporada
- 2 zanahorias
- 1 puerro
- 1 apio
- 2 cebollas blanca
- 1 cebolla roja
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- 1 hoja de laurel
- un ramillete de perejil fresco
- 500g de gofio
- 30 ml de aceite
- agua
- una pizca de sal marina

Elaboración:

Lavar y cortar en trozos pequeños las zanahorias, el puerro, el apio, las cebollas.
Poner en un caldero con agua, aceite y sal los trozos de las zanahorias, el puerro, el apio, las cebollas y las cabezas de pescado a guisar durante 30 minutos aproximadamente. Añadir el laurel, el perejil y la pimienta y dejar reposar durante 20 minutos.
Transcurrido este tiempo, colar el caldo y verter en un recipiente-
Introducir en el recipiente con el caldo el gofio y remover hasta conseguir una masa consistente y homogénea.

Acabado y presentación:

Servir bien caliente en un recipiente de cerámica decorado con la cebolla roja picada y acompañado de mojo rojo y mojo verde.






SALVAMENTO
MARITIMO



La Restinga

El Hierro/ La Restinga

Restaurante El Rincón

Ingredientes

- 1 Kg de lapas
- un ramillete de cilantro fresco
- 1 cabeza de ajo
- 30 ml de aceite de oliva
- una cucharadita de sal marina

Elaboración:

Lavar las lapas hasta retirar toda la arenilla.
Pelar y cortar los ajos. Lavar y cortar el cilantro.
En un mortero, añadir los ajos, el cilantro y el aceite y machacar hasta conseguir un líquido homogéneo.
Calentar una plancha de hierro al fuego y colocar las lapas con la concha pegada a la plancha con un espacio de ½ centímetro aproximadamente, entre ellas. Rociar las lapas con el majado de ajo, cilantro y aceite encima y dejarlas al fuego hasta que la carne de la lapa se despegue de la concha.
Retirar la plancha del fuego.

Acabado y presentación:

Servir en la misma plancha donde han sido cocinadas





El Hierro/ La Restinga

Restaurante La Restingolita

Ingredientes

- 1 Kg de peto
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 huevo
- 2 cucharadas de harina de trigo
- un ramillete de perejil fresco
- 30 ml de aceite
- agua
- una cucharadita de sal marina

Elaboración:

Limpiar y cortar en rodajas el peto.
Sazonar al gusto las rodajas y enharinarlas con la harina de trigo.
En una sartén con aceite bien caliente dorar el pescado durante 3 minutos aproximadamente. Reservarlo en un caldero
Pelar y picar los ajos y la cebolla.
En otra sartén, hacer un sofrito con la cebolla y los ajos picados removiendo hasta dorarlos.
En un caldero, poner agua y hervir los huevos.
En un mortero majar uno de los huevos hervidos, un diente de ajo y el perejil y moler hasta unir los ingredientes.
Al caldero del peto, se añade el majado, el sofrito y un poco de agua. Se cocina la mezcla aproximadamente unos 10 minutos a fuego lento.

Acabado y presentación:

Servir en una fuente adornada con el otro huevo duro cortado por la mitad y el perejil.





El Hierro/ La Restinga

Fernando (Restaurante Mar de Las Calmas)

Ingredientes

- 1 kg de peto
- 6 dientes de ajos
- ½ pimienta roja
- un ramillete de perejil fresco
- un ramillete de cilantro
- 1 hoja de laurel
- ½ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de Pimentón
- 50 ml de vinagre de vino
- agua
- 30 ml de aceite
- ½ cucharadita de sal gorda

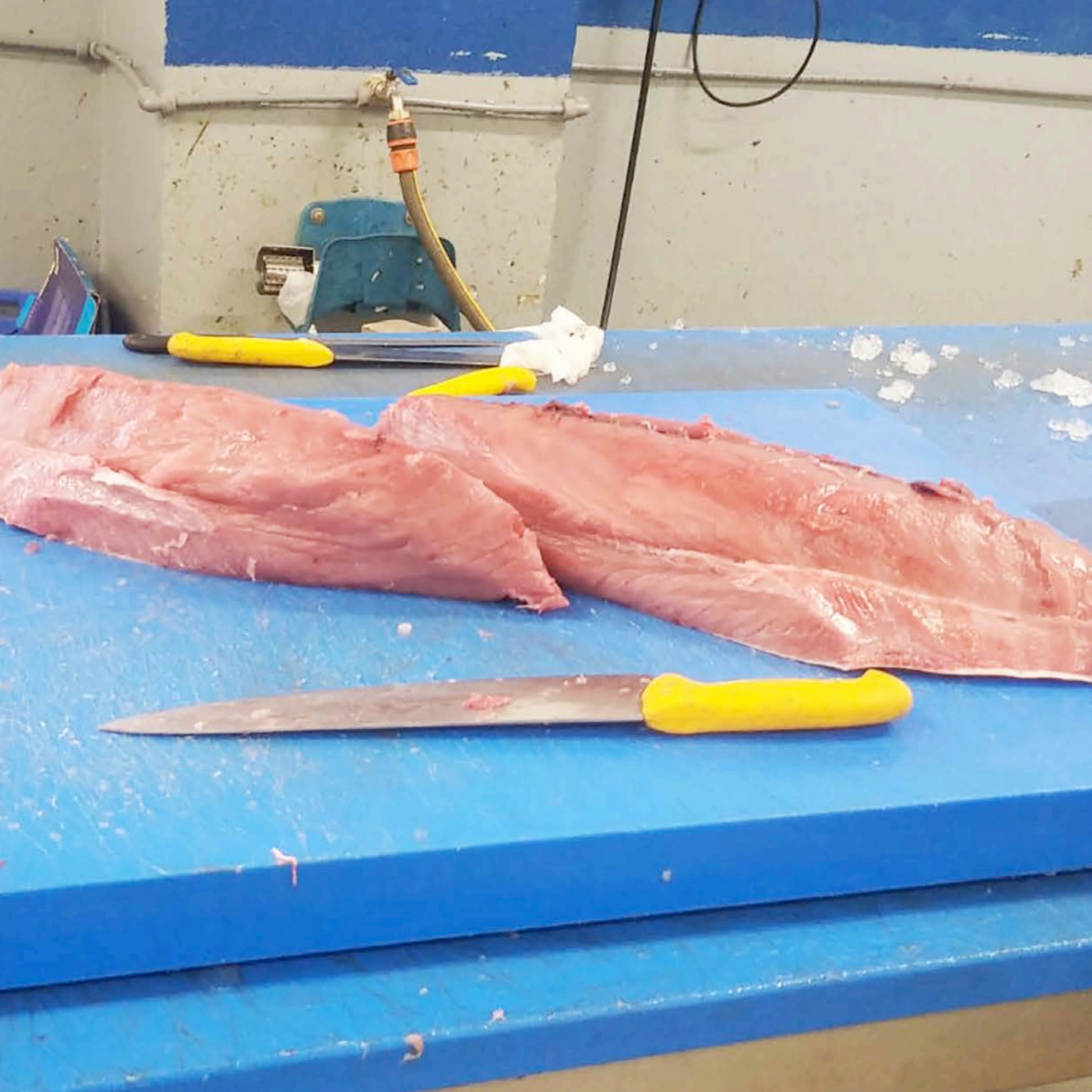
Elaboración:

Lavar y cortar la pimienta, el perejil y el cilantro.
Pelar y cortar los ajos.
En un mortero, majar los ajos, la pimienta, el perejil, el cilantro y un poco de sal.
Limpiar y trocear el peto en cuadrados pequeños.
A continuación, añadir al mortero el laurel, el comino, el pimentón, el vinagre, un poco de agua y el aceite. Majar y remover todo hasta crear un cuerpo homogéneo.
En un caldero introducir la mezcla homogénea y hervir a fuego medio durante 10 minutos
En una sartén dorar un poco los tacos de peto aproximadamente unos 3 minutos antes de introducirlas en el caldero. Dejar hervir durante 10 minutos más a fuego lento.

Acabado y presentación:

Servir caliente con papas guisadas como guarnición.





El Hierro/ La Restinga

Restaurante La Restingolita

Ingredientes

- 1 kg de potas frescas
- 500 g de papas
- 3 dientes de ajos
- 2 cebollas
- 30 ml de vinagre macho
- ¼ de cucharadita de pimienta molida
- Un vaso de vino tinto
- un ramillete de perejil fresco
- 30 ml de aceite
- ½ de cucharadita de sal marina

Elaboración:

Lavar y cortar el perejil y las papas en dados.
Pelar y cortar la cebolla y los ajos.
Limpiar y trocear las potas.
En un caldero, hacer un sofrito con los ajos, las cebollas y las potas. Una vez finalizado el sofrito, añadir el perejil, un vasito de vino tinto, el vinagre, la pimienta molida y la sal. Remover hasta conseguir una mezcla.
Cocinar durante 40 minutos. Una vez finalizados los 40 minutos añadir las papas y un poco de sal. Dejar cocinar 20 minutos y remover de vez en cuando.

Acabado y presentación:

Servir caliente en un recipiente hondo









Barco de pesca artesanal en El Hierro

El Hierro/ La Frontera

Inocencio Padrón Rebozo- Pucho (Restaurante Don Din 2)

Ingredientes

- un pulpo
- agua de mar
- 1 pimienta guindilla (de la puta de la madre) 1 pimienta roja y 1 pimienta verde
- ½ erizo
- 4 hojas de laurel
- 8 o 10 lapas enteras
- 5 o 6 burgados
- un puñado de orchilla de mar
- 5 o 6 papas negras

Elaboración:

Se limpia el pulpo virando la cabeza y se conserva en agua de mar junto a ½ erizo de mar. Antes de congelar se debe apalear al pulpo para que al cocinarse esté más suave. Se congela durante 48 h.

Se saca a las 48 h y se le quita la sal sin descongelar. Se pone en un caldero con la misma agua de la congelación y el erizo. A este caldero de ponen las 4 hojas de laurel, (no lleva sal), las 8 o 10 lapas y los 5 o 6 burgados. A continuación, se pone un puñado de orchilla de mar.

Se cocina a ojo, cuidando el tiempo de cocción según el tamaño del pulpo y la textura (por ejemplo, un pulpo de 600 gramos se cocina unos 30 minutos aproximadamente). también se pincha un rejo para comprobar y si el cuchillo entra fácil entonces está listo.

Papas: Se arrugan las papas con mucha sal en un caldero.

Acabado y presentación:

Se sirve en una fuente con papas arrugadas, todo el líquido de la cocción y dos pimientos de la puta de la madre rojo y verde.





El Hierro/ La Restinga

Restaurante La Restingolita

Ingredientes

- 1 kg de rabil
- 1 cebolla
- 3 tomates
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- un ramillete de perejil
- 1 pimienta roja
- 30 ml de aceite
- un vaso de vinagre de vino
- una pizca de sal marina

Elaboración:

Poner a guisar en un caldero con agua y sal el Rabil durante unos 20 minutos,
Cuando este tierno, escurrir el agua, colocarlo en una fuente y mechar con las manos,
Lavar y picar los tomates y el perejil. Pelar y cortar, la cebolla y el pimiento en dados pequeños.
Añadir a la fuente donde está colocado el rabil mechado los tomates, la cebolla y los pimientos troceados. Añadir vinagre y aceite y mezclar todo bien.
Introducir en la nevera hasta que esté bien fresquito.

Acabado y presentación:

Servir frio. Decorar con el perejil picado y acompañar con mojo rojo y mojo verde.





El Hierro/ Valverde

Bar del Aeropuerto

Ingredientes

- 1 pulpo
- 1 cebolla
- 3 tomates
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- un ramillete de perejil
- una pizca de pimienta negra
- 20 ml de aceite de oliva
- ½ vaso de vinagre
- una piza de sal

Elaboración:

Poner en un caldero con agua y sal el pulpo a guisar durante 40 minutos. Cuando este tierno, escurrir el agua, colocarlo en una fuente y trocear.
Lavar y picar los tomates y el perejil. Pelar y cortar, la cebolla y el pimiento en dados pequeños.
Añadir a la fuente donde está colocado el pulpo los tomates, la cebolla y los pimientos troceados. Añadir vinagre y aceite y mezclar todo bien.
Introducir en la nevera hasta que esté bien fresquito.

Acabado y presentación

Servir frio. Decorar con el perejil picado.





El Hierro/ La Restinga

Restaurante El Volcán

Ingredientes

- 4 o 5 cabezas de pescado de temporada
- 2 zanahorias
- 1 puerro
- 1 apio
- 2 cebolla blanca
- 1 cebolla roja
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida
- 1 hoja de laurel
- un ramillete de perejil
- 10 burgados
- 10 lapas
- un ramillete de hierbabuena
- 500g arroz
- 4 papas
- 20 ml de aceite
- agua
- sal al gusto

Elaboración:

Lavar y cortar en trozos pequeños las zanahorias, el puerro, el apio, las cebollas.
Lavar y cortar las papas en dados.
Poner en un caldero con agua, aceite, sal y las cabezas de pescado y cocer a fuego lento durante 45 minutos.
Transcurrido este tiempo escurrir en otro caldero el caldo resultante retirando las cabezas de pescado.
Poner en el caldo los trozos de las zanahorias, el puerro, el apio, las cebollas, los burgados, las lapas y guisar durante 15 minutos aproximadamente a fuego lento.
Añadir el arroz y las papas y mantener a fuego bajo aproximadamente unos 15-20 minutos hasta que las papas y el arroz estén cocinados.
Apagar el fuego e introducir el laurel, el perejil y la pimienta y dejar reposar durante 20 minutos.

Acabado y presentación:

Servir en un recipiente hondo decorado con una hoja de hierbabuena.

La Restinga



El Hierro/ La Restinga

Rosa Elvira

Ingredientes

- 1 Kg de vieja
- 9 tomates cagones
- 2 cabezas de ajos
- 200g de queso rallado curado
- 30 ml de aceite de oliva
- agua
- una pizca de sal marina

Elaboración:

Limpiar y cortar en filetes la vieja.
En un caldero poner a hervir los filetes de vieja con sal durante 20 minutos.
Pelar y picar los ajos. Lavar y picar los tomates cagones.
En un mortero majar los ajos, los tomates cagones, el queso curado. Añadir aceite y remover hasta conseguir un líquido homogéneo.
Una vez esté terminado el majado, pasar a un bol e introducir un poco del caldo conseguido al guisar la vieja y remover hasta ligar el caldo con la mezcla.
Sacar los filetes de vieja y servir bien calientes

Acabado y presentación:

Servir la vieja en una fuente con la salsa por encima.
Acompañar con papas arrugadas como guarnición.









Costa de El Hierro

El Hierro/ La Restinga

Juan Alejandro Morales

Ingredientes

- 2 kg de viejas
- 1 limón
- 20 ml de vinagre
- 1 pimienta verde picona
- 20 ml de aceite
- agua
- un puñado de sal gorda

Elaboración:

Limpiar la vieja con mucha agua.
Cortar el limón en láminas. Picar la pimienta.
En un caldero con agua poner a guisar la vieja durante unos 10 minutos con sal a gusto. Una vez pasado este tiempo, escurrir con cuidado y colocarla en una fuente para servir.
Hacer un majado con aceite, vinagre y sal al gusto.
Rociar la vieja con el majado.

Acabado y presentación:

Servir acompañado de papas arrugadas con mojo queso como guarnición y adornar con láminas de limón.











RECETAS DE TENERIFE

TENERIFE

Una de las dos islas capitalinas del archipiélago, con una superficie de 2034,38 km², siendo la mayor de las que conforman las Canarias. Su orografía favorece una diversidad de climas tiene su reflejo en la flora y fauna que la conforma. Playas extensas, acantilados y costas abruptas representan un perfil bordeado de aguas con una enorme riqueza de especies. Unos recursos que hoy siguen dibujando la realidad de los 31 municipios que la componen, dividida a su vez en 8 comarcas y con cerca del 48,6 % de la isla bajo distintas figuras de protección.

La pesca, sobre todo la artesanal, es desarrollada por una flota que el 2023 contaba con un total de 235 embarcaciones, con una media de entre 10m y 12m, faenado con técnicas artesanales y que intenta cubrir, no solo la demanda local, sino que también exporta sus capturas al extranjero y a la península ibérica. A lo largo del territorio cuenta con 10 cofradías: C.P. Ntra. Sra. del Carmen (El Prix), C.P. Gran Poder de Dios (Puerto de la Cruz), C.P. Ntra. Sra. de Candelaria (Candelaria), C.P. Ntra. Sra. de la Consolación (Punta del Hidalgo), C.P. Ntra. Sra. de la Luz (Playa San Juan), C.P. de las Mercedes (Los Cristianos), C.P. San Andrés (San Andrés), C.P. San Marcos (Las Américas), C.P. San Miguel de Tajado (Arico) y la C.P. San Roque (Isla Baja). Desde estas se organiza la venta y distribución de la pesca local. Una pesca que se refleja en las especies que se consumen como parte del patrimonio gastronómico de la isla y que implica, asimismo, diferenciar el pescado artesanal del pescado de acuicultura.

Entre las especies más consumidas de la isla están la vieja frita, el camarón guisado y las lapas a la plancha con mojo verde, si bien la investigación ha dibujado diferencias entre los platos que se ofrecen en espacios cercanos a los núcleos turísticos y los que se consumen en ámbitos más locales. Por ejemplo, en ámbitos como el Puerto de la Cruz y los Cristianos hay una mayor presencia de preparados con pescados de temporada fritos y a la plancha como la sardina frita o la dorada a la plancha mientras que

en San Andrés, el Sauzal o La Punta del Hidalgo, abundan las recetas más tradicionales como la Vieja guisada, la sopa de arroz de cherne y el Escaldón de chicharro. Una realidad que no es exclusiva de esta isla y que nos habla de transformaciones en los gustos, estilos y costumbres de la población. Platos como la cazuela tradicional de sama roquera o palometa se han dejado de ofrecer, por las espinas que contienen.

Con una demanda muy grande, unida a una exportación aún mayor y a un cambio en las dinámicas de consumo, el pescado de importación y los congelados, están tomando peso en la isla, con las consecuencias para la salud, la economía local y el ecosistema. El problema evidencia que los patrones de consumo actuales no son sostenibles, a la par que dibuja una actualidad donde la alimentación en productos del mar es escasa. El reto pasa por revalorizar la cultura culinaria ligada al mar y los recursos culturales tangibles e intangibles que la conforman.

Las recetas que se presentan en este libro nos hablan de la riqueza gastronómica de la isla, apostando por los recursos locales y las preparaciones más tradicionales. Un homenaje a quienes conservan los sabores y fomentan, día a día, tras las hornillas, parrillas y cocinas un entorno alimentario más justo, responsable y sostenible. Ahora también te pertenecen.



BACALAO ENCEBOLLADO CANARIO

Tenerife/ Valle Guerra

María Dolores Jorge González

Ingredientes

- 3 cebollas
- 2 tomates
- 1 cabeza de ajo
- 1 pimiento
- 1 kg de bacalao
- 30 ml de aceite
- Un vaso de vino blanco para cocinar
- un ramillete de tomillo fresco
- 3 hojas de laurel secas
- 3 ramas de orégano
- ¼ de cucharadita de pimentón
- 1 pimienta roja

Elaboración:

Pelar tres cebollas, dos tomates y una cabeza de ajo. Partir 1 pimiento, lavarlo.

Lavar las cebollas y cortarlas en rodajas finas y cortar los dientes de ajo en rodajitas.

Poner en un caldero hondo, el aceite, la cebolla y dejar a fuego bajo durante el proceso, de ir agregando el resto de los ingredientes.

Picar los tomates y molerlos hasta que queden líquido y verterlos en el caldero al fuego.

Añadir a la cocción medio vaso de vino blanco.

Cortar el pimiento dulce en gajitos y meterlo al caldero

Echar el tomillo fresco, una hoja de laurel seca y una ramita de orégano.

Echarle pimentón y pimienta y a continuación el bacalao.

Puesto todo al fuego, durante unos 20 minutos, se valora que está listo cuando la cebolla esté guisada. Entonces de quita del fuego.

Acabado y presentación:

Se sirve en plato llano. Se le pueden añadir papas arrugadas o guisadas como guarnición. También puede acompañar con gofio amasado.





Tenerife/ La Matanza

Yurena

Ingredientes

- 1 kg de bacalao
- 1 tomate
- 1 pimiento rojo
- 5 ajos
- 3 hojas de laurel
- una cucharada de sal gorda
- 1 vaso de vino blanco
- 1 cebolla
- ¼ cucharadita de orégano
- ¼ cucharadita de tomillo
- ¼ cucharadita de comino
- una lata de aceitunas sin semilla.



Elaboración:

La salsa:
Primeramente, se hace una salsa. Esta salsa lleva, un tomate, 5 dientes de ajos, una hoja de laurel, sal gorda y el vaso de vino blanco. Cuando esté listo, se muele con la batidora hasta que quede homogéneo y esta salsa se reserva.

Para hacer el encebollado.
Se corta el pimiento rojo y la cebolla en juliana
En una sartén con el aceite de oliva se pone a pochar la cebolla y el pimiento rojo cortado a fuego lento durante unos 10 minutos. Se cuece con la tapa para que “sude”.
Cuando la cebolla y el pimiento están bien pochados, se pone salsa y las aceitunas y se remueve. Se echan las especias (orégano, tomillo y comino).
Por último, se corta el bacalao en trozos pequeños y se guisan en el caldero durante 20 minutos.

Acabado y presentación:

Se añade hasta la mitad del plato el caldo y en el centro se coloca el pescado. Se puede acompañar con papas.

Tenerife/ La Matanza

Andrea Rodríguez Padilla

Ingredientes

- 1 besugo
- 3 ajos
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- ¼ cucharadita de tomillo,
- ¼ cucharadita de orégano.
- ¼ cucharadita de comino
- un vaso de agua
- 1 limón

Elaboración:

Se limpia el pescado.

Se precalienta el horno a 180°C.

Se trocea la verdura (pimiento rojo, pimiento verde, cebolla y ajo) en juliana y se pone en el fondo de una bandeja de horno Se pone el pescado encima y se ponen las especias (tomillo, orégano y comino).

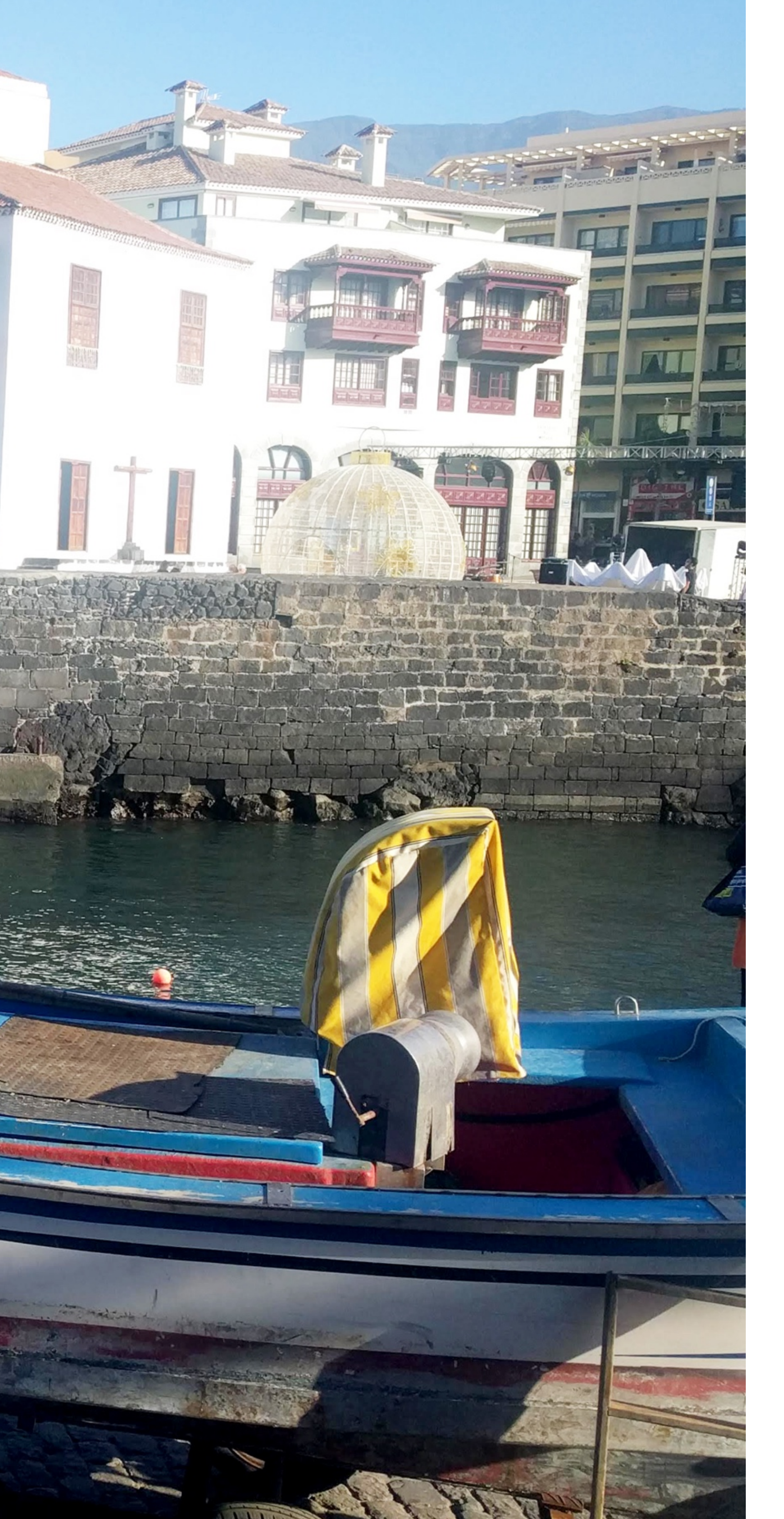
Se mete la bandeja en el horno a 120°C durante 20 minutos aproximadamente. Para saber si está listo, se mira que la piel del pescado esté doradita. Entonces se apaga el horno y se saca, para que no se siga cociendo y quede seco.

Acabado y presentación:

Se sirve acompañado con un limón.




DE
3ª TE-3-1-13



Barcas en El Charco, Puerto de La Cruz

Tenerife/ San Isidro

Adrián Valeriano Barroso

Ingredientes

- 3 caballas
- 3 papas
- 30 ml de aceite de oliva
- un puñado de sal
- ½ manojo de cilantro
- 2 dientes de ajo
- una cucharada sopera de vinagre
- 150 ml aprox. de aceite de oliva y de girasol (75 ml de cada uno)
- 1 pimienta verde de la puta de la madre
- ½ cucharada de comino en grano

Elaboración:

Se ponen a guisar las papas con agua y sal y cuando rompa a hervir, se dejan durante unos 25 minutos a fuego medio. Se limpian las caballas y se pone aceite en una sartén. Cuando esté bien caliente, se ponen las caballas a freír.
Se pone el mojo de cilantro (tenerlo hecho unas horas antes para qué se mezclen mejor sus sabores)

Mojo de cilantro:
Se ponen los ingredientes sólidos en un mortero (ajo, cilantro, pimientas, comino, sal) machacado hasta conseguir una pasta homogénea. Se añade el vinagre. Por último, se añade la mezcla de aceites poco a poco, removiendo para qué quede bien montado.

Acabado y presentación:

Las caballas fritas en un plato acompañado de papas guisadas y con el mojo por encima.





Tenerife/ Icod de los Vinos

José Alberto Ruiz Guzmán (Casa de comidas La Parada)

Ingredientes

- ½ kg de habichuelas
- 1 chayote
- 2 papas
- ¼ kg de garbanzos
- 1 calabacín
- 1 abadejo
- 1 tomate,
- 1 cebolla blanca

Elaboración:

Se limpia el abadejo y se separa la cabeza.
Se hierve la cabeza de abadejo para hacer caldo.
En una sartén se fríe en aceite el resto del pescado y se saca
En ese mismo aceite se hace una fritura con el tomate y la cebolla. Se añade el chayote, las habichuelas, el calabacín y se deja cocinar. Durante 15 minutos.
Cuando está casi hecho se añade al caldero con el caldo de pescado y se añaden las papas. Se deja cocer otros 20 minutos.

Acabado y presentación:

Se sirve en un plato hondo hasta la mitad de caldo y en el centro se coloca el pescado y a su lado se ponen las papas.





Tenerife/ Tegueste

Juan Rafael Herrera

Ingredientes

- 1 pescado (atún listado)
- ½ cucharada de pimentón
- 3 papas
- ½ cucharada de comino
- 1 cebolla
- 1 pimiento
- 2 dientes de ajo
- 1 tomate



Elaboración:

Se corta el atún en trozos separando la cabeza y la ventresca.

En una sartén se fríe ligeramente la cabeza y la ventresca con aceite bien caliente. Echo esto, se ponen en un caldero con agua, sal y cilantro, dejando hervir todo durante aproximadamente 30 minutos.

Mientras el caldero hierve el resto del pescado se fríe en una sartén con aceite.

Para el sofrito, se cortan los dientes de ajo, se pica el tomate, la cebolla y el pimiento. Con aceite se prepara una fritura con los ingredientes anteriormente cortados al que se le agrega pimentón, perejil y comino. Cuando esté lista, se añade al caldero donde reposa la cabeza y la ventresca y se deja hervir durante 15 minutos más. Pasado el tiempo se filtra el caldo.

Se pelan y cortan en trozos las papas, poniéndolas en otra cazuela con los trozos de pescado frito. Esto se baña con el caldo, se añade la sal y se pone a fuego lento 20 minutos aproximadamente hasta que la papas estén echas. Para finalizar se retira la cazuela y se deja reposar antes de servirlas.

Acabado y presentación:

De sirve caliente y en plato hondo







Costa de Tenerife

Tenerife/ Bajamar

Marina Pérez

Ingredientes

- 4 filetes de cherne frescos
- 1 kg de papas pequeñas
- un puñado de sal
- un puñado de pimienta negra
- 20 ml de aceite de oliva
- 1 cabeza de ajo
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 pizca de sal
- ½ taza de aceite de oliva
- ¼ taza de vinagre de vino blanco
- 1 cucharada de cilantro fresco picado



Elaboración:

Lavar y cortar en filetes el cherne

Pelar y cortar las papas en rodajas gruesas. Cocerlas en una olla con agua y sal hasta que estén tiernas, pero firmes. Escurrir y reservar.

Para el mojo:

Pelar y picar los dientes de ajo y ponerlos en un mortero con el comino, el pimentón y la sal. Machacar hasta formar una pasta suave.

Añadir poco a poco el aceite de oliva y el vinagre de vino blanco, mezclando bien hasta que se integren todos los ingredientes. Agregar el cilantro picado y mezclar de nuevo.

Precalentar el horno a 200°C. Colocar los filetes de cherne en una bandeja para horno previamente engrasada con aceite de oliva y sazonar con sal y pimienta al gusto. Añadir las papas cocidas a la bandeja y rociar todo con un poco de aceite de oliva.

Hornear durante unos 20 minutos o hasta que el pescado esté cocido y las papas doradas.

Acabado y presentación:

Colocar los filetes de cherne sobre las papas en un plato y rociar con el mojo por encima. Se puede decorar con unas ramitas de cilantro fresco y servir acompañado con una rodaja de limón para realzar los sabores.



CHOCOS ASADOS

TEGUESTE

Tenerife/ Santa Cruz de Tenerife

Juan José Pérez Santana

Ingredientes

- 6 chocos de tamaño mediano
- 4 tazas de aceite de oliva virgen
- una pizca de sal al gusto
- una ramita de perejil

Elaboración:

Se limpian los chocos, extrayendo la espina central y todo su interior (Se aconseja congelar antes para ablandarlo) y se corta ligeramente su superficie para evitar que se contraiga. En una parrilla, plancha, o sartén gruesa, untados de aceite previamente, se ponen a asar durante unos 15 minutos, dándoles la vuelta para que se cocinen. Se pone la sal al gusto. Se puede comprobar viendo que pasan del tono gris a un color marrón dorado y que, al pincharlos, su textura es firme.

Acabado y presentación:

Se sirve decorado con una ramita de perejil. Por último, se puede acompañar de un mojo verde, bien sea de perejil o de cilantro.

Santa Cruz de Tenerife



ENCEBOLLADO DE PESCADO SALADO (SALAZONES DE PESCADO SALADO)

Tenerife/ Los Realejos

María Luz García Mesa

Ingredientes

- 1 cherne o corvina salada
- 2 cebollas blancas grandes
- 1 tomate maduro grande
- 2 dientes grandes de ajo
- 2 hojas de laurel
- una pizca de sal marina
- una pizca de orégano
- 1 cucharadita de café, de pimentón dulce
- ½ vaso de vino blanco
- ½ vaso de vinagre
- ½ pimiento rojo
- ½ pimiento verde
- 1 ramita de perejil
- Una lata de aceitunas rellenas de pimiento (opcional, para acompañar la salsa)

Elaboración:

Se lava el pescado salado quitándole la sal. Se pasa por agua y se deja reposar para que vaya soltando ese exceso de sal. Se guisa en una cazuela con agua durante 10 minutos antes de pasarlo por la sartén y sofreírlo un poco. Se saca y se aparta. Se pican en trozos grandes la cebolla y el tomate y se pela un ajo. En el mismo aceite aún caliente, ponemos los trozos de cebolla, tomate y el ajo. Lo dejamos pochar a fuego a lento, mientras echamos el laurel y el orégano.

En un mortero se hecha la pimienta, el ajo, el pimentón y unos granitos de sal marina. Lo majamos bien y lo incorporamos a la fritura.

Cuando todo esté bien pochado le echamos un chorrito de vino blanco y una puntita de vinagre que le da el toque especial.

Acabado y presentación:

Se sirven los trocitos de pescado, bañados en la salsa, espesa incluyendo los pequeños pedacitos de cebolla, tomate, y demás. Se acompaña de papas guisadas con o sin cáscara a modo de guarnición.





Tenerife/ San Juan de la Rambla

Concepción Piedra Batista y José Quintero Regalado.

Ingredientes

- 20 lapas
- ½ taza de aceite de oliva
- 1 ajo
- 1 manojito de cilantro
- 50 ml de vinagre
- 250 ml de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de comino

Elaboración:

(Para el mojo)

Se aplasta el ajo y se pica el cilantro una vez lavado. A continuación, se tritura el ajo junto con la sal, el comino y el vinagre hasta obtener una mezcla homogénea. Se puede utilizar un mortero o una picadora eléctrica. Para terminar, se añaden las hojas de cilantro y se tritura todo bien. Se añade el aceite poco a poco sin dejar de triturar. Añadir algo más de sal si fuera necesario.

(Para las lapas)

Se calienta una plancha al fuego y se colocan boca arriba las lapas. Se le añade el mojo al gusto y se cocinan hasta que se despeguen de la concha sin dificultad.

Acabado y presentación:

Se sirven en plancha y se pueden acompañar de ensalada de lechuga, tomate y cebolla; papas guisadas; plátano macho guisado y pan.





Tenerife/ La Matanza

Andrea Rodríguez Padilla

Ingredientes

- 1 kg de merluza
- 2 cebollas
- 1 pimiento
- 3 dientes de ajos
- un manojo de orégano fresco
- una pizca de azafrán canario

Elaboración:

Se limpia y se corta la merluza en rodajas.

En un caldero, se pone la merluza, la cebolla, el pimiento (cortado en juliana), 3 cucharadas soperas de aceite virgen y sal.

Se añade agua hasta que cubra el pescado y se pone a hervir durante 30 minutos.

Acabado y presentación:

Se deja reposar y se sirve en un plato acompañado de papas guisadas.




10 t
GH
GH

Tenerife/ Santa Cruz de Tenerife

Elena Rodríguez Martín

Ingredientes

- ½ taza de aceite
- 1 ajo
- 1 cebolla
- 1 pimientos verde
- 1 pimientos rojo
- 2 tomates
- ¼ cucharada de pimentón
- ¼ taza de vinagre de vino
- 1 manojo de perejil freso
- 3 Potas
- una pizca de sal
- agua

Santa Cruz de Tenerife

Elaboración:

Primero se lavan y limpia bien las potas por dentro. Se cortan en trozos medianos y se ponen con agua en un recipiente con tapa, déjalas al fuego durante 30 minutos o una hora, según el tamaño, hasta comprobar que las potas están tiernas.

Mientras, se cortan en trozos bien pequeños el ajo, la cebolla, el pimiento verde y el rojo. Luego se ponen a sofreír en una cazuela con el aceite de oliva a fuego lento.

Cuando el sofrito esté a medio hacer, se añaden los tomates troceados y previamente pelados. A continuación, se pone un chorro de vinagre, una cucharadita de pimentón y una pizca de sal. Hay que remover con la cuchara para que no se pegue el sofrito, cuando esté más o menos dorado agrega un poco de perejil. Se saca del fuego.

Cuando las potas estén hechas, le agregamos este sofrito salsa y la dejamos unos 5 minutos más al fuego para que cojan el sabor.

Acabado y presentación:

Aunque se puede servir recién cocinado, este plato queda más tiernas si se deja reposar un par de horas.

Se sirve en plato hondo, acompañado con arroz o papas arrugadas como guarnición y pan para mojar en la salsa.



POTAJE DE VIGILIA (POTAJE DE VIRGILIA) TENERIFE

Tenerife/ Santa Cruz de Tenerife Tito Manganell

Ingredientes

- ½ taza de aceite de oliva
- 1 ajo
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- ½ cucharada de sal marina
- ¼ de cucharada de pimentón
- colorante
- 1 boja de laurel
- hierbas al gusto
- 100 g de garbanzas
- 1 kg de bacalao
- 5 espinacas

Elaboración:

Se lava el bacalao.
Se pica la cebolla, los pimientos y el ajo.
Se pone en una cazuela un chorrito de aceite de oliva, ajo, cebolla y sal al gusto. Para ello se pone la misma cantidad de pimiento verde y rojo que la de cebolla empleada, sal, pimentón, colorante, laurel, y otras hierbas a predilección. Se pone un chorrito de vino blanco y se hace un sofrito a fuego lento, para que se evapore con la reducción y el resultado sea un confitado de la fritura.
Previamente dejaremos en remojo durante 8 horas, las garbanzas y el bacalao en migas (su punto de sal condicionará el tiempo de remojo y recambio de agua)
Se ponen en un caldero con agua que las cubra y se repone según se evapore, "asustándolas" añadiendo pequeños chorros de agua fría. Se debe controlar la legumbre y el desmigaje del bacalao. A los 30 minutos de la cocción a fuego alto, se añaden las espinacas, y 10 minutos después, el sofrito, removiendo para que se mezclen. En este momento se deja a fuego lento durante 10 minutos más. Luego se les da un calentón de subida de llama y cuando rompan en un último hervor, se les aparta y se deja reposar. El caldo puede ser más o menos concentrado al gusto de cada cual.

Acabado y presentación:

Se sirve en plato hondo y se le pueden añadir huevos duros y pan frito.





Tenerife/ San Isidro

Adrián Valeriano Barroso

Ingredientes

- 1kg y 1/2 de pulpo
- 700 gr de papas negras
- 1/4 de cebolla
- 1 hoja de laurel
- agua
- una pizca de sal gruesa marina
- aceite de oliva virgen extra al gusto
- ½ taza de vinagre macho
- 1 pimienta picona (picante) de la puta de la madre
- 1 pimienta fresca verde
- 1 pimienta fresca roja

Elaboración:

Se congela y luego descongela el pulpo, lavándolo muy bien, sobre todo por los tentáculos hasta que quede de color rojizo.

Se pica la cebolla

Se pone agua en un caldero con la cebolla y el laurel y se deja que empiece a hervir. A continuación, "se asusta" el pulpo (lo metemos y lo sacamos unas tres veces en el agua caliente). No se pone sal (la sal se pone a la hora de servirlo). ya que el pulpo contiene algo de sal. El tiempo de cocción es de unos 20 minutos por kg y luego se deja reposar otros 20 minutos, en su misma agua. Durante ese tiempo, hacemos el aliño.

Aliño: Para hacer el aliño picamos las pimientas al gusto en trozos lo más pequeños posibles, añadimos el vinagre, el aceite al gusto y la pizca de sal. Con un tenedor aplastamos y mezclamos muy bien.

Se saca el pulpo y se pica al gusto.

(El caldo sobrante lo reservamos para hacer arroces o cualquier guiso de pescado)

Acabado y presentación:

Se sirve acompañado con papas negras guisadas y añadimos el aliño por encima.





Tenerife/ Santa Cruz de Tenerife

Irene Cubas

Ingredientes

- 400 gr de pulpo
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla mediana
- 2 tomates
- un manojo de perejil
- una pizca de pimentón

Para el aliño:

- aceite de oliva virgen extra
- 1 limón
- ¼ de taza de vinagre de vino blanco o manzana
- 1 pimienta (opcional)
- una pizca de sal

Elaboración:

Se limpia y prepara el pulpo. Mejor si ha estado congelado previamente y se guisa durante 40 minutos aproximadamente.

Se saca y se corta en rodajas o tacos de 1 cm aproximadamente.

Se lavan las verduras (pimiento rojo y pimiento verde, el tomate y la cebolla) cortándose en cuadraditos pequeños. Se mezclan en un recipiente con los trozos de pulpo.

Esto se aliña con el aceite, el limón, el vinagre y la sal, espolvoreando el perejil y el pimentón.

Acabado y presentación:

Se sirve frio y se consume acompañado de pan.





PULPO A LA VINAGRETA CON PAPAS

Tenerife/ Santa Cruz de Tenerife

Francisco Javier Jiménez González

Ingredientes

- 1 pulpo
- ½ taza de vinagre
- ½ taza de aceite de oliva virgen extra
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento amarillo
- 1 pimienta
- una pizca de sal
- 1 tomate
- 3 papas guisadas
- un manojo de perejil
- una pizca de pimentón

Elaboración:

Se pone a guisar el pulpo en agua hirviendo, metiéndolo y sacándolo del caldero "asustar", lo cual hace que este quede en su punto perfecto de cocción.

Después, se pica la verdura (cebolla, pimiento rojo, verde y amarillo, tomate) y se guarda en un recipiente de cristal mezclando el aceite y el vinagre, además de añadir la sal y la pimienta.

A continuación, se pica el pulpo y se añade al recipiente, mezclándolo con la verdura el resto del contenido y se guarda en la nevera

Se guisan las papas en un caldero para acompañar.

Acabado y presentación:

Se sirve el pulpo con las papas en un plato hondo o bol y se puede añadir pan para acompañar.

Santa Cruz de Tenerife




7ª-TE-1-151-93
AFRICA



Barcas en La Punta del Hidalgo

ROPA VIEJA DE PULPO (RECETA DE APROVECHAMIENTO) TENERIFE

Tenerife/ Santa Cruz de Tenerife

Juan Carlos Correa González

Ingredientes

- 1 zanahoria grande
- 1 cebolla grande
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 pimiento verde
- 400 gramos de pulpo
- 2 dientes de ajo o un puñado de ajo laminado seco
- una cucharadita de pimentón rojo dulce
- ½ vaso de vino blanco
- 2 hojas de laurel
- sal y pimienta al gusto
- 400 g de garbanzos cocidos
- 3 papas medianas
- un puñado de cilantro fresco
- aceite de oliva

Elaboración:

Se cortan las verduras en trozos medianos (cebolla, zanahoria, pimientos) y se corta el pulpo en trozos.

En un caldero con un chorrito de aceite de oliva, se pone la verdura y se cocinan durante aproximadamente 10 minutos a fuego medio. Se remueve a menudo para que se mezcle todo bien y evitar que se pegue en el fondo.

Con las verduras ya pochas se añade el pulpo y se remueve Se añade el pimentón rojo, las hojas de laurel, la sal y la pimienta. Se cocina durante 15 minutos para que el pulpo suelte el agua que tiene dentro.

Pasado los 15 minutos se añaden los garbanzos y el medio vaso de vino blanco y se cocinan 20 minutos a fuego lento.

Mientras cocinamos toda la mezcla aprovechamos para pelar las papas, cortarlas en taquitos y freírlas en aceite caliente. Cuando las tengamos fritas las ponemos sobre papel de cocina absorbente para quitar el extra de aceite.

Por último, añadimos las papas fritas a la cazuela y el cilantro muy picado y removemos bien con suavidad para evitar que los garbanzos y las papas no se rompan.

Acabado y presentación:

El plato se sirve generalmente en un plato hondo con un poco de perejil sobre la ropa vieja.

Santa Cruz de Tenerife



Tenerife/ San Isidro

Adrián Valeriano Barroso

Ingredientes

- 300 g de pulpo ya guisado
- caldo de una cocción anterior
- 3 papas medianas
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate mediano
- ½ pimiento rojo
- ½ pimiento verde
- ½ kg de garbanzos/as
- 1 huevo duro por persona (opcional)
- una pizca de comino
- una pizca de tomillo
- una pizca de pimentón dulce
- 1 copa de vino blanco
- 1 chorro de aceite de oliva virgen extra.
- sal



Elaboración:

Se dejan los garbanzos en remojo desde el día anterior y luego se guisan unos 30 minutos. en el agua del pulpo con una pizca de sal. Se reservan.

Se ponen los huevos a cocer

Se prepara el sofrito con el aceite, los ajos, la cebolla, el pimiento, el tomate y una pizca de sal y se añade al final una pizca de comino de tomillo, de pimienta y de pimentón molido. Se remueve y mezcla bien mientras se añade el vino.

Se deja reducir a fuego alto durante unos 15 minutos y a continuación se ponen los garbanzos cocidos, el pulpo ya preparado y todo se mezcla. Se añade el caldo hasta cubrirlo todo. Se deja cocer a fuego medio 10 minutos más y se rectifica la sal si fuese necesario.

Mientras tanto se pelan unas papas y se cortan en trozos medianos y cuando el guiso está casi listo, se añaden y mezclamos con cuidado no se nos rompan. Se deja reposar antes de servir.

Acabado y presentación:

Se sirve en plato hondo y se le pone los huevos guisados picados por encima.



SANCOCHO CANARIO

Tenerife/ La Laguna

Josejuan Reyes Sánchez

Ingredientes

- 1 cherne
- una pizca de sal
- 1 cucharada de pimienta ¡
- 2 cabezas de ajo
- 1 pimiento rojo
- 1 vaso de aceite
- una pizca de zafrán canario
- 1 cucharada de comino
- 2 cucharadas grandes de vinagre
- 1 cucharada de orégano
- Pimienta molida (opcional)
- una pizca de guindilla (opcional)
- 3 papas

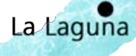
Elaboración:

Se remoja el cherne en agua durante 48 horas, cambiando el agua tres veces al día y se pica en tacos.
En un caldero se pone, sal, pimienta, azafrán y se hace un sofrito. Luego se pone agua y el cherne y deja guisar durante 30 minutos hasta que esté bien cocido.

Mojo:
el mojo que se usa en el mojo rojo, aceite. Se pone en una batidora o un mortero dos cucharadas de comino, una de sal, una cucharada pequeña al gusto, vinagre, todo un poco al gusto según el sabor, dos cucharadas grandes de vinagre, una de orégano.

Acabado y presentación:

Se sirve en plato llano, y se puede acompañar de distintas variedades de papas, mojos y ensaladas.





SANCOCHO DE PESCADO
TENERIFE

Tenerife/ Santa Cruz de Tenerife

María Candelaria Díaz Díaz

Ingredientes

- 1 pescado de temporada
- 6 papas
- ¼ de cebolla
- 2 tomates grandes
- 1 calabacín
- 1 zanahoria
- 1 pimiento
- 1 lata de tomate triturado o rallado
- un chorrito Vino Blanco
- ½ cucharada de pimentón dulce

Elaboración:

Se limpia el pescado y deja apartado
Se pela, lava y corta las verduras y las papas en rodajas finas para facilitar su cocción.
En un caldero alto se ponen las verduras con aceite y el tomate hasta que se pochen.
Posteriormente se añade el pescado con el agua y se pone todo a guisar. Cuando lleva un rato hirviendo, se le añade un chorrito de vino blanco, una cucharadita de Paprika y se espolvorea el pimentón dulce al gusto.
Se deja cocer todos los alimentos apr3eximadamete 20 minutos (hasta que las papas estén listas)

Acabado y presentación:

Se saca del caldero y se sirve en una fuente para que cada uno se sirva. Las papas suelen colocarse en el fondo de la bandeja para luego servir el pescado con la verdura por la parte superior.









Tenerife/ La Laguna

Carla Peraza

Ingredientes

- 1⁄2 kilo de tollos
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajo
- 2 guindillas
- 6 tomates
- 1 pimiento rojo
- Tomillo
- 1 hoja de laurel
- ½ cucharada de orégano
- 1 cucharada de pimentón
- ¼ taza de vinagre
- 1 vaso de agua
- colorante
- una pizca de sal
- ¼ taza de aceite de oliva



Elaboración:

El día anterior se pone a remojar los tollos en agua fría. Esta operación se debe efectuar como tres veces, cambiándole el agua cada cuatro o cinco horas.

Se guisan los tollos con agua sin sal y cuando empiece a hervir se deja unos 20-25 minutos. Se escurren y se reservan.

Se pican las verduras y se guardan para ir usando en la preparación.

Se pone en un caldero el aceite de oliva, la cebolla y los ajos picados. Se rehogan unos minutos y se añaden el pimiento picado. Se remueve unos minutos y se añaden los tomates que se habrán rallado y la cucharada de pimiento. Continuar removiendo para que siga rehogando y se añade la hoja de laurel, el tomillo, el orégano y las dos guindillas. Remover y añadir un chorro de vinagre.

Se retira el hueso central de todos los tollos y se parten en trozos más pequeños que se ponen en el caldero con la salsa. Se remueve todo y se añade un vaso de agua. Para que tenga color se añade un poco de colorante. Se deja a fuego medio durante 20-25 minutos para unir sabores.

Acabado y presentación:

Se sirve en plato hondo. Se le pueden añadir papas sancochadas o arrugadas como guarnición.



Tenerife/ San Isidro

Adrián Valeriano Barroso

Ingredientes

- 2 viejas frescas
- 3 papas
- mojo de cilantro
- una pizca de sal gruesa
- ½ cucharada de pimienta
- aceite de oliva virgen extra
- agua

Elaboración:

Se limpian las viejas y se abren a la espalda.
En una plancha o sartén grande se ponen asar las viejas salpimentándolas al gusto. Se dejan asar, hasta estén listas, cuidando que se doren. Se sacan de la plancha.
Se lavan y pelan las papas, para ponerlas a guisar con agua y sal en una cazuela durante 15 minutos.
Se hace un mojo de cilantro la receta del mojo de cilantro para acompañar.

Acabado y presentación

Se sirve el pescado y las papas, acompañadas con mojo por encima.





Tenerife/ Valle de Guerra

María Dolores Jorge González “Lola”.

Ingredientes

- 2 papas
- 3 cangrejos
- 2 viejas
- agua del mar

Para el mojo picón:

- 1 ajo
- 2 pimientas
- ¼ taza de aceite
- ¼ taza de vinagre

Elaboración:

Se limpian los cangrejos y se dejan hervir durante 10 minutos. Después se apartan en un plato con un cucharón de la misma agua donde fueron hervidos.

Se limpian y destripan las viejas y se separan

Se lavan, pelan y cortan a la mitad las papas. Luego se ponen a hervir a fuego medio-alto.

Cuando empiece a hervir se le añaden los cangrejos con la cucharada de agua hervida, las viejas limpias, y por último un cucharón de agua salada

En el fogón el pescado y el cangrejo se guisan durante 15-20 minutos. Tras esto, se sacan del caldero y se les escurre el agua.

Mojo:

Para hacer el mojo picón se deben dejar secar unas pimientas (pueden ser pimientas palmeras), después hay que majarlas bien con ajo y añadir un poco de vinagre y aceite. Por último, remover bien.

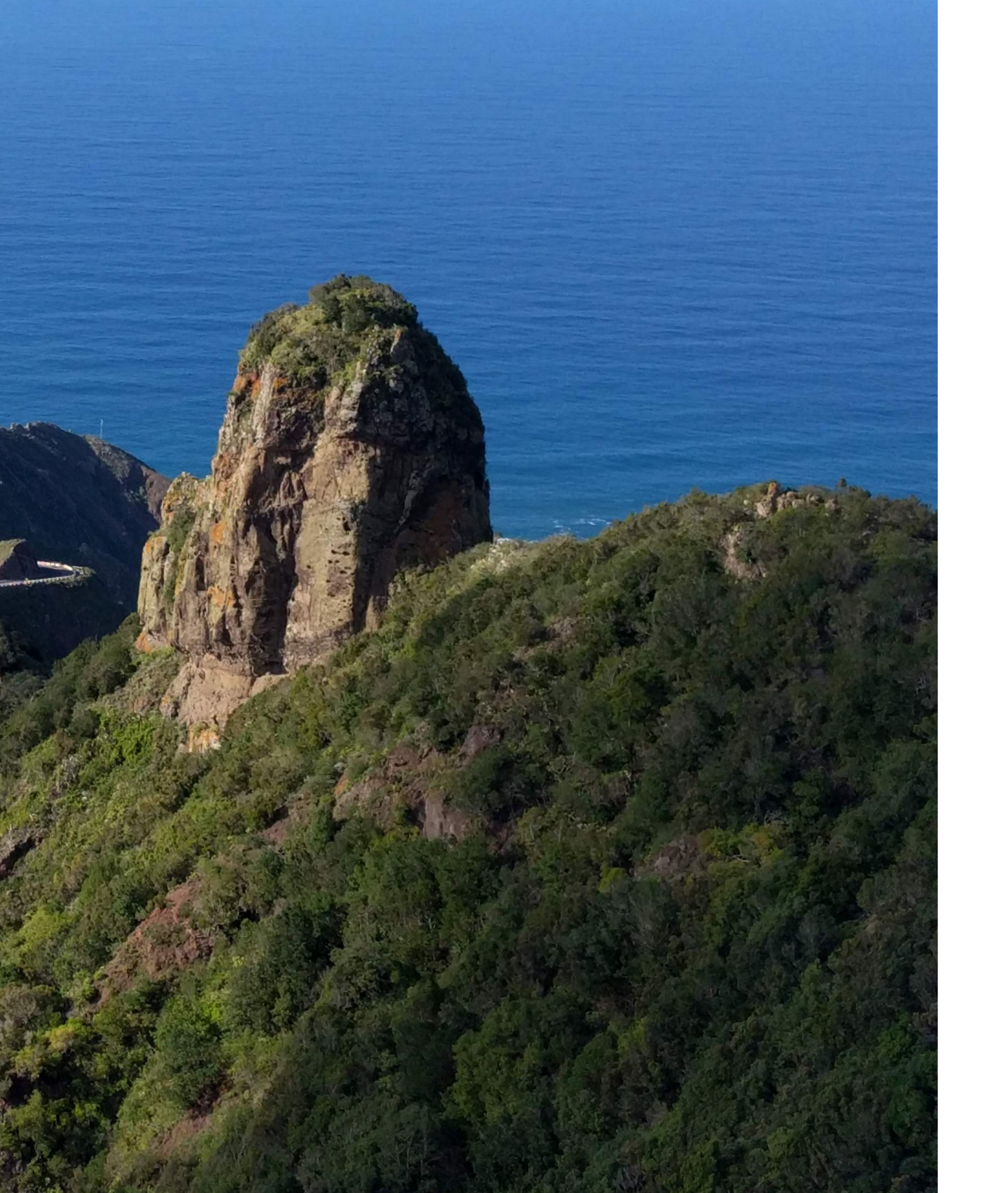
Acabado y presentación:

Se sirve en un plato llano las viejas, las papas partidas, el cangrejo y un chorro de mojo picón por encima.









Anaga



CONSERVACIÓN Y SALAZONES

CONSERVACIÓN Y SALAZONES EN LAS ISLAS

No hemos querido terminar este recetario sin incorporar algunos modos de conservación de los productos marinos que se pierden en un pasado donde los problemas de la electricidad, la movilidad y el abastecimiento formaban parte de la realidad cotidiana de estas islas. Formatos de conserva como la salazón, jareado, encurtidos y escabeches que permanecen activos en muchos hogares, pero que las nuevas formas de consumo y modos de vida van dejando en el olvido. Estas estrategias de aprovechamiento se repiten en el archipiélago con pequeños matices ligados a la materia prima local, como son los productos a conservar, las especias utilizadas, la historia y las necesidades de cada población. Un formato que, si bien nos habla de una época de carestías y privaciones, y que ha sido sustituido por la compra de productos industriales, hoy empieza a ser vista también como un modelo de consumo responsable y una oportunidad para incorporar los productos locales en los mercados globalizados.

Los procedimientos de conservación y transformación para alargar la vida de los productos marinos y proveerse de los mismos en épocas en las que no está permitida la captura de algunas especies son de especial interés en situaciones diversas en la que se hace difícil disponer de estas. Como ocurre en Canarias entre el 1 de diciembre y el 30 de abril del siguiente año, cuando está prohibida la recolección de lapas y burgados. O en el caso del mejillón canario, que entre del 1 de abril al 30 de junio, y del 1 de septiembre al 30 de noviembre, no puede capturarse. Asimismo, por razones opuestas, cuando hay importantes excedentes de recursos que no quieren desecharse. Como ocurre con el atún listado, cuyas capturas son muy abundantes entre los meses de mayo y junio o el peto, que es un habitante común en los mares del archipiélago.

Aceite: Se trata de un método de conservación muy popular en las islas y que aún es utilizado por su simplicidad y durabilidad. Se pone a cocinar en un caldero el pescado, marisco o molusco con sal y las

especias que quieras para darle sabor durante su cocción. Cuando está listo se saca y se deja escurrir. En un recipiente de cristal esterilizado (es común hervirlo en agua y bicarbonato) se coloca el alimento hasta llenarlo y tras esto se rellena hasta el borde con aceite virgen hasta el mismo borde para evitar contaminación por la presencia de aire. Se pone al baño maría el recipiente con aguan hasta la mitad para conseguir el sellado de la tapa y con ello que la conserva dure hasta unos 3 meses. Es muy común este tipo de conserva para especies como el peto.

ENCURTIDO: Es un tipo de marinado muy utilizado para conservar productos del mar como moluscos y crustáceos. Se mezclan agua y vinagre de vino blanco al 50 % y dos cucharadas de azúcar en una cazuela, dejando que se cocinen lentamente con distintas especias al gusto. Tras esto, se colocan en un bote de cristal cuidadosamente esterilizado, las porciones del producto a conservar. Si es un pescado se pone en tiras finas para que no absorba demasiada sal o los burgados enteros. Bien secas y cocidas con especias al gusto y se rellena hasta el borde con el encurtido, tapándose y sellándose mediante un baño de maría que sellar la tapa. En Tenerife es común ver botes de burgados encurtidos en algunos puestos del Mercado. Pueden durar 1 o 2 meses y consumirse en un par de días.

ESCABECHE: Es un preparado ácido para la conservación del alimento que es muy utilizado en productos del mar. Se mezclan dos partes de aceite con uno de vinagre macho y unos de vino blanco a los que se pone sal, ajo y especias. Este preparado se cocina y se agrega al producto a conservar, que ha sido previamente cocinado. Ambos en frío. Como en otros tipos de conservas, es importante la esterilización del recipiente y su posterior sellado y guardarlos en un lugar fresco. En las islas aún se realizan escabeche de lapas y burgados.

JAREA: Secado muy común en las islas donde se abre el pescado fresco por la mitad partiendo de la cola hacia la cabeza, pero dejando unidas ambas partes y tras una limpieza de las vísceras y se pone sal de la misma costa. Esta era una tarea que antiguamente realizaban las mujeres entre muchas otras ligadas al mar. En islas como en el Hierro y Tenerife, se cuelgan de largas cuerdas al viento y al sol para que pierdan

la humedad. Si van a usarse en breve, bastan 2 o 3 horas de jareo. Pero si quiere guardarse por mucho tiempo, debe estar varios días al aire y no puede mojarse con agua dulce durante este proceso. En ocasiones se cubren con una red de pesca para evitar las moscas, y también es común que este proceso se realice en altamar, en el mismo barco. Es una forma de conservar el pescado que dura entre 4 o 5 meses, llegando a durar entre 2 y 3 años, en los que debe sacarse una y otra vez al sol para mantenerla seca. Hoy son parte de un recuerdo de la economía familiar de subsistencia que sólo algunas comunidades mantienen activa y podemos verlas en las azoteas de las casas de los pescadores y entre los barcos en la costa. Una especie muy utilizada para las jareas es el gallo y la salema.

SALAZÓN: Con un efecto de deshidratación, potenciación del sabor y protección ante las bacterias, es una las técnicas utilizadas en el archipiélago. Es una forma de poder almacenar los productos marinos durante un largo periodo de tiempo y que siga siendo comestible. Se realiza poniendo capas de sal gorda y pescado, generando varias capas apiladas que son prensadas. durante una semana y media. Tras ese tiempo se sacan y lavan con una solución de vinagre macho (10%) y agua, para ser airadas y posteriormente guardadas en un lugar fresco hasta que se vayan a consumir. Una especie muy utilizada en salazón es la vieja.

SALMUERA: Es un tratamiento básico utilizado para el curado de algunas especies de pescado y marisco, además de verduras, que tiene la función de curar y realzar el sabor del alimento. Almacenar en salmuera consiste en conservar el producto en un frasco sellado, con una solución de 1 litro de agua x 50 gramos de sal, que ha sido hervida hasta que se diluya la sal y la mezcle quede saturada. Otra opción es usar agua de mar limpia y filtrada. Tras esto se deja reposar y se filtra con un paño para rellenar el frasco con el producto. Si bien no tiene la durabilidad de una jarea o una conserva en aceite o escabeche es muy utilizada en la conservación de distintos moluscos. En las islas, es una técnica muy usada en la conserva de burgados y lapas, aprovechando los excedentes para consumir este alimento en los periodos de veda

ACEITE

EMPOTADO DE BONITO LISTADO EN ACEITE (TENERIFE)

Ingredientes

- lomo de Bonito listado
- sal
- aceite
- ajo
- pimiento
- cilantro
- orégano
- tomillo
- perejil
- laurel

Preparación:

Se corta en pequeños trozos el bonito y se pone a hierve con agua en un caldero con sal y los condimentos (ajo, pimiento, cilantro, orégano, tomillo, perejil, laurel) para su cocción. Cuando está bien guisado se saca a los 10 minutos.

Se esteriliza con agua y bicarbonato hirviendo dentro un bote de cristal

Se coge con cuidado los trozos de bonito y se ponen en el recipiente, y posteriormente se cubre de aceite de oliva hasta cubrir el pescado, sin que quede aire en el bote para evitar contaminación.

Tras esto se pone el bote en baño maría sin que el agua llegue a la tapa, durante 45 minutos cubriendo hasta las ¾ partes del bote. Se pone a hervir el agua hasta que la tapa se abomba por el centro. Una vez que se abomba está sellado y al enfriar la bomba de la tapa baja y es cuando está logrado el vacío. Esta conserva durará unos 3 meses.



ACEITE

PETO EN ACEITE (TENERIFE)

Ingredientes

- peto
- sal
- aceite
- pimiento verde de la puta de la madre
- orégano
- laurel

Preparación:

Se coge el peto fresco, se limpia bien y se trocea

Después se guisa en agua con un poco de sal y la hoja de laurel. Se deja hasta que se guise bien unos 15 minutos y se saca para escurrir.

Se meten uno a uno los trozos de peto en un bote de cristal y se rellena con aceite que cubra bien el pescado. Al aceite se le pone una hoja de laurel, el pimiento de la puta de la madre, que como es verde pica menos, pero da buen sabor. Se cierra y el bote se pone al baño de María para que selle bien.

Se guarda varios días antes de usar. Se mantendrá bien protegido para sacar según se necesite, ya sea para ensaladas, pasta o un salpicón.


ТСТ

ENCURTIDO

SARDINAS EN VINAGRE (TENERIFE)

Ingredientes:

- sardinas
- vinagre
- aceite
- sal
- perejil

Preparación:

Se cogen las sardinas pequeñas de Tenerife. Se abren y limpian bien por dentro. Después se ponen crudas en un recipiente con vinagre y se dejan reposar varios días (no más de 5 porque se vuelven muy ácidas). Las sardinas se irán cocinando en el vinagre.

Se sacan las sardinas y se escurren para quitarles el vinagre. Se guardan en un bote de cristal que se llena de aceite hasta que cubra las sardinas. Luego, se puede poner dentro una ramita de tomillo, perejil, o cualquier otro condimento. Se cierra y se pone el bote en baño de María para que cierre herméticamente y no se eche a perder el preparado. Se puede dejar hasta 15 días sin frio.



ESCABECHE

ATÚN EN ESCABECHE (TENERIFE)

Ingredientes:

- lomo de atún
- 1 cabeza de ajos
- 1 cucharada de pimentón dulce
- 1 cebolla grande
- un vaso de vino blanco
- 70ml. de vinagre
- 1 cucharadita de comino en grano
- 3 ramas de perejil (opcional)
- 200 ml. de aceite de oliva

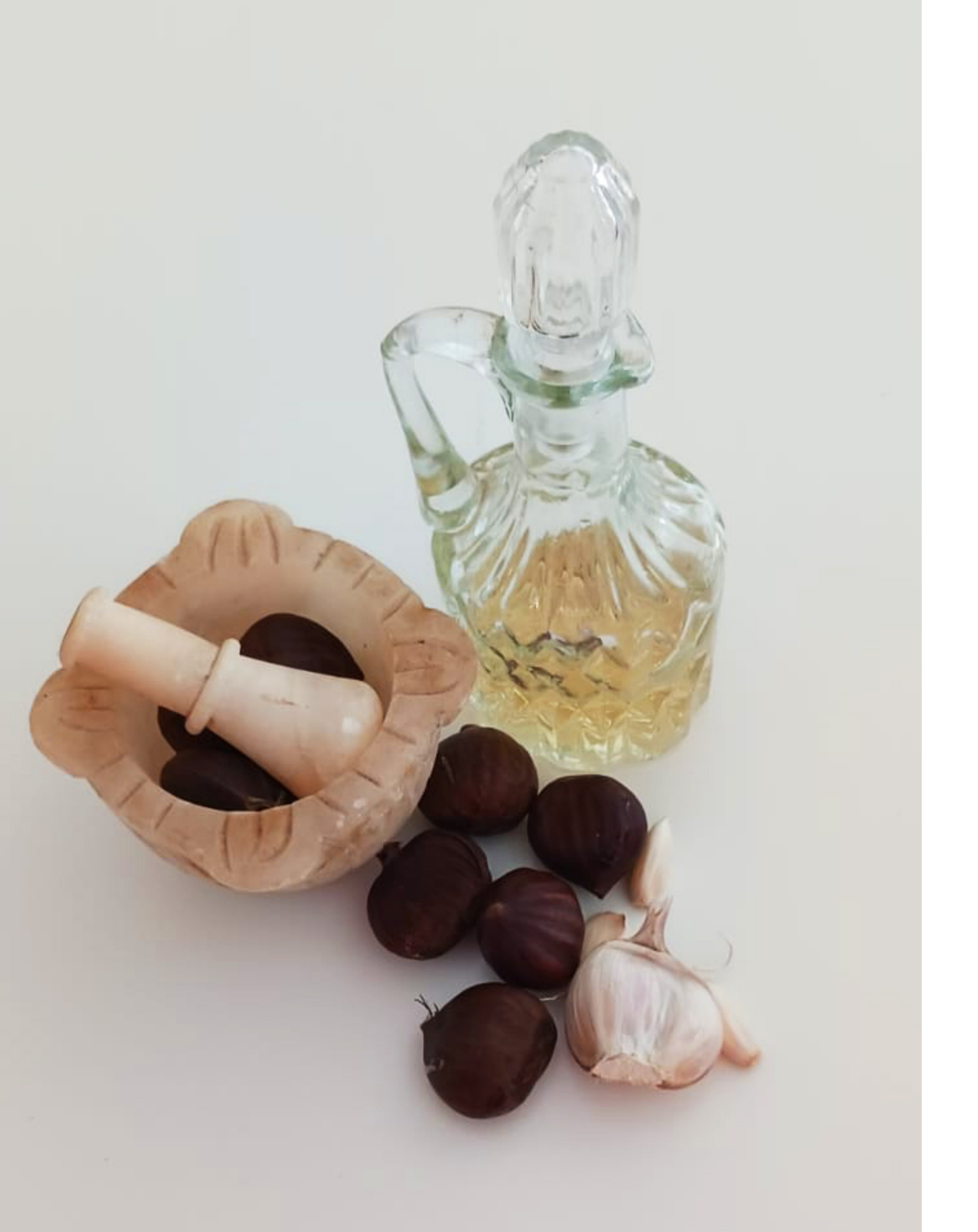
Preparación:

Se corta en pequeños trozos el bonito y se pone a hierve con agua en un caldero con sal y los condimentos (ajo, pimiento, cilantro, orégano, tomillo, perejil, laurel) para su cocción. Cuando está bien guisado se saca a los 10 minutos.

Se esteriliza con agua y bicarbonato hirviendo dentro un bote de cristal

Se coge con cuidado los trozos de bonito y se ponen en el recipiente, y posteriormente se cubre de aceite de oliva hasta cubrir el pescado, sin que quede aire en el bote para evitar contaminación.

Tras esto se pone el bote en baño maría sin que el agua llegue a la tapa, durante 45 minutos cubriendo hasta las ¾ partes del bote. Se pone a hervir el agua hasta que la tapa se abomba por el centro. Una vez que se abomba está sellado y al enfriar la bomba de la tapa baja y es cuando está logrado el vacío. Esta conserva durará unos 3 meses.



ESCABECHE

BURGADOS EN ESCABECHE (EL HIERRO)

Ingredientes:

- burgados
- 1 cabeza de ajos (opcional)
- 1 cucharada de pimentón dulce
- tomillo
- 1 cucharadita de comino en grano
- 3 ramas de perejil (opcional)
- vinagre macho
- aceite
- sal

Preparación:

Se ponen los burgados a hervir con agua en un caldero con sal y los condimentos que prefieras usar para su cocción. Cuando está bien guisado se saca.

Preparar el escabeche, machacar en un mortero los ajos, la brizna de tomillo y la sal gruesa hasta diluir totalmente.

Añadir el pimentón y mezclar nuevamente.

Diluir el majado con el aceite de oliva y el vinagre, añadiendo la hoja de laurel, la pimienta.

Cubrir los burgados y las lapas con el escabeche y dejar reposar unos días como mínimo.

Se cogen con cuidado los burgados y se ponen en el recipiente, y posteriormente se llena con el escabeche hasta cubrir, sin que quede aire en el bote para evitar que se ponga malo. Dejar reposar unos días antes de usar.

Esta conserva durará un tiempo.


SABOR

ESCABECHE

LAPAS EN ESCABECHE EL HIERRO)

Ingredientes:

- lapas
- ajo
- 1 cucharada de pimentón dulce
- 1 cucharadita de comino en grano
- 3 ramas de perejil (opcional)
- 1 hoja de laurel
- vinagre macho
- aceite
- sal gruesa

Preparación:

Se hierven las lapas en un caldero con sal y las especias al gusto, como son el perejil, el pimentón y el comino en grano. Cuando estén listas se sacan y se ponen a secar. Aparte, se prepara el escabeche.

Machacando ajo y sal en un mortero, hasta que se mezclen y se diluye con el aceite de oliva y el vinagre (50 % de cada uno9 a lo que se agrega una hoja de laurel.

Llenar el bote con las lapas y se rellena con el escabeche hasta cubrir las lapas. Se tapa y se pone en baño de María para sellar. Esta conserva durará unas 4 semanas conservada en lugar fresco



JAREA

VIEJA EN JAREA (EL HIERRO)

Ingredientes:

- viejas
- sal/agua de mar

Preparación:

Preparación: Se coge la vieja fresca y se abre a la mitad, empezando por la cola y sin separar ambas partes del cuerpo. Se limpia bien quitando las vísceras y cortando el espinazo. Se limpian en agua de mar y se pone sal, dejándola en reposo durante unos 15 minutos para que la salazón entre. Luego se vuelve a lavar con agua de mar y tras esto se pone al sol a secar. Se puede tener en una azotea, balcón o patio donde pueda tomar sol y viento durante varios días hasta secarse.

Para consumirla. se vuelve a poner en agua, quitando la sal y recuperando la textura original



SALAZÓN

CORVINA SALADA (LA GOMERA)

Ingredientes:

- corvina
- sal gruesa

Preparación:

Limpiar bien la corvina, cortar la cabeza y abrir por el lomo. De la cabeza a la cola, cuidando no cortarlo en dos.

Limpiar los restos que puedan quedar de las tripas.

Sacamos la espina dorsal cortando por el centro y abriendo de cola a cabeza por los dos lados hasta abrir el pescado

Hacer varios cortes de arriba a abajo en vertical para que entre la sal. Es bueno que los cortes lleguen hasta la piel.

Cubrir con sal gruesa todos los cortes rellenando con sal. Es importante que la sal entre bien y luego ponerla por encima de todo el pescado.

Dejamos el pescador reposar bien cubierto con un paño, sobre una bandeja o un plato grande, en un lugar fresco. Unas 24 o 48 horas. En ese tiempo el pescado irá perdiendo el agua.

Retiramos el agua, sacudimos la sal y ponemos de nuevo sal seca. Entonces dejamos el pescado durante una semana sin tocar. Pasado ese tiempo, podemos coger la corvina y ya sea cortarla en pequeños pedazos para ir cocinándola o dejar entera. No hace falta congelar, pues la sal la conservará perfectamente



SALMUERA

CABALLA EN SALMUERA (LA GOMERA)

Ingredientes:

- caballa
- sal gruesa

Preparación:

Limpiar bien el pescado, cortar la cabeza y la cola. Filetear la caballa.

Poner sal por los dos lados.

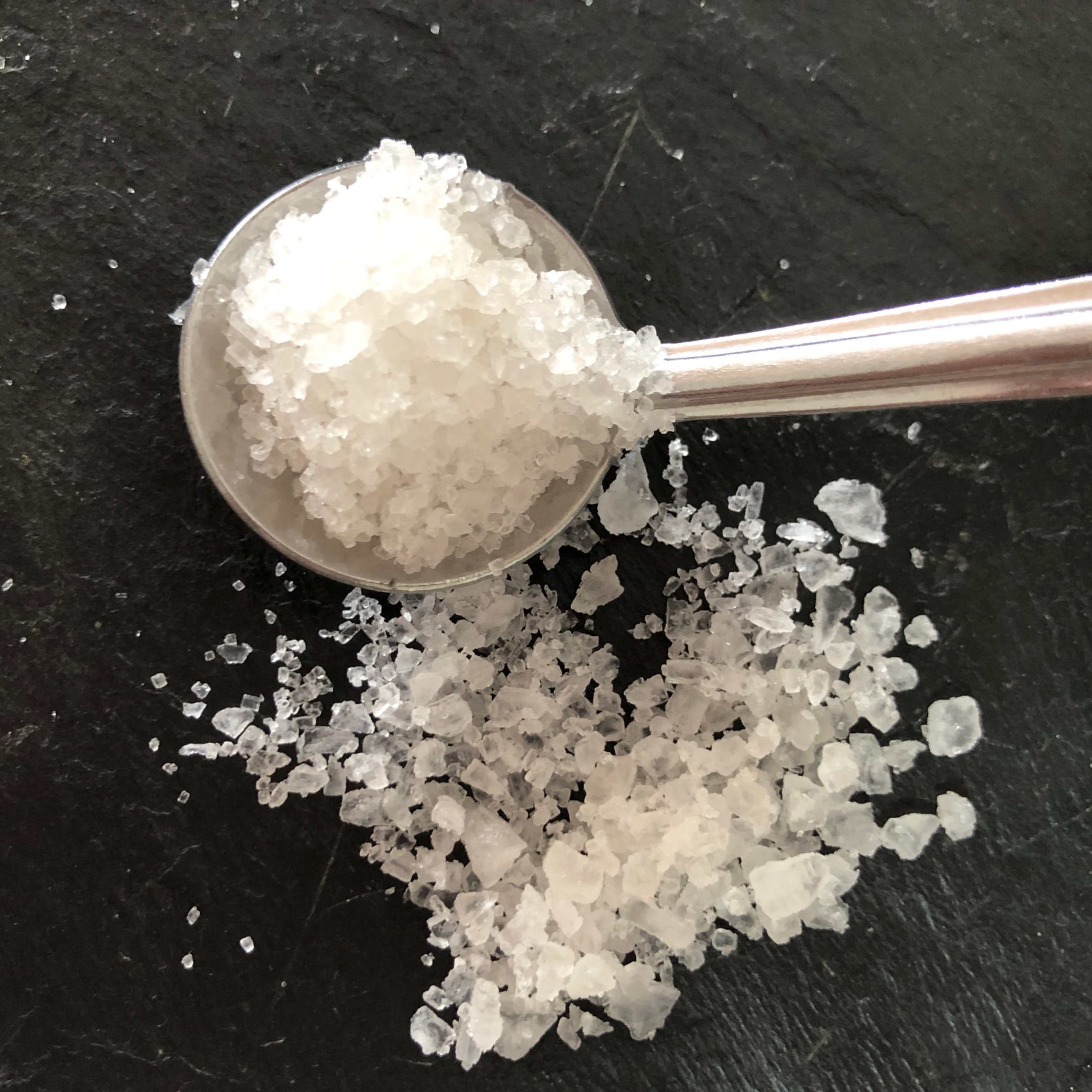
Se realiza una mezcla de agua con sal, aproximadamente 150 gramos de sal por cada litro de agua, diluyendo bien la sal. Enfriar la salmuera un poco antes de usar.

Se pone la pieza de pescado dentro del bol y se rellena con esa agua hasta cubrir la pieza se deja reposar unas dos horas.

Cuanta más grande sea la concentración de sal, menos tiempo deberá pasar el alimento sumergido en ella para llegar al punto de estar totalmente salado.

Después se puede sacar el pescado y escurrirlo, y ya puede cocinarse al gusto

Recuerda que la salmuera puede almacenarse en un bote de cristal, para volver a usarla




3ªTE-1-3943

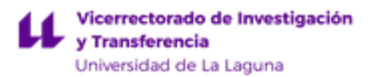


Entre olas

Recetas tradicionales de La Gomera, El Hierro y Tenerife

Publicación dentro del Proyecto:

Dinamizando la economía azul: el patrimonio gastronómico marítimo de Tenerife, el Hierro y La Gomera. Exp: 2023/0000 506









Este libro aborda la cultura gastronómica tradicional en las islas de El Hierro, La Gomera y Tenerife, desde su relación con el mar. Un texto que nos habla de territorialidad, identidad, historia y patrimonio, ligado a los diversos procesos que han tendio lugar en las islas. Un contexto atravesado por problemáticas como el turismo, la pesca, la soberanía alimentaria, la economía azul, entre otras. Es, por tanto, un primer paso para aproximarse al universo de las recetas tradicionales, nacidas de estas poblaciones y fomentar el conocimiento de la cultura gastronómica marítima de nuestras islas.

"Entre olas. Recetas tradicionales de La Gomera, El Hierro y Tenerife", es parte de los resultados de investigación del proyecto "Dinamizando la economía azul: el patrimonio gastronómico marítimo de Tenerife, el Hierro y La Gomera" (Exp: 2023/0000 506), concedido por resolución de 2 de diciembre de 2022, del Vicerrector de Investigación, Transferencia y Campus Santa Cruz y Sur, por la que se concede dotaciones económicas para proyectos dirigidos por nóveles investigadores, iniciación a la actividad investigadora, Plan Propio de Investigación de la ULL 2022. Una investigación financiada desde el Vicerrectorado de Investigación y Transferencia de la Universidad de La Laguna y el Campus Atlántico Tricontinental Canarias.









